CENTRALNE LABORATORIUM
PRZEMYSŁU GASTRONOMICZNEGO

KUCHNIA POLSKA

I

OŚRODEK INFORMACJI I DOKUMENTACJI NAUKOWO-TECHNICZNEJ
1969 WARSZAWA Nr 7

CENTRALNE LABORATORIUM
PRZEMYSŁU GASTRONOMICZNEGO

KUCHNIA POLSKA

I

OŚRODEK INFORMACJI I DOKUMENTACJI NAUKOWO-TECHNICZNEJ
1969 WARSZAWA Nr 7

Opracowali

pod kierownictwem lek. wet. Kazimierza Tuzina -

inż. Aleksandra Wozelik, kuchmistrz Ireneusz Kucharski

Spis treści

KUCHNIA POLSKA

> "Stół polski przewyższał hojnością
> i smakiem obcy, gdy się zbytków pozbył górował doborem materiałów,
> a pilnością i sztuką kucharza."
>
> A.Brückner - Encyklopedia Staropolska

Wstęp

Nawrót do tradycji dawnej kuchni polskiej, słynnej z walorów smakowych i dobrego podania, nasunął potrzebę określenia cech charakterystycznych naszej kuchni narodowej. Uzyskanie obrazu charakteryzującego rodzaj potraw, sposoby ich przyrządzania i przyprawiania w pierwszych stuleciach naszej państwowości było dość trudne, ze względu na brak literatury z tego zakresu w języku polskim, jak i czasu na głębsze studia w tym przedmiocie. Pierwsza dostępna książka kucharska pisana po polsku /z 1757 r./ daje przegląd potraw polskich przyrządzanych w XVIII wieku. Sięgnęliśmy zatem do literatury, a więc:

- do wierszy poetów z XVI, XVII i XVIII wieku, przedstawiających uczty i zwyczaje w dawnej Polsce,
- do pamiętników opisujących obyczaje i zwyczaje w wybranych okresach historycznych,
- do badań historycznych z zakresu obyczajów narodowych i spożycia w wiekach średnich,
- do opisów obiadów profesorów UJ w wiekach XVI i XVII oraz do dostępnych w stosunkowo krótkim okresie czasu, takich źródeł, jak: encyklopedie staropolskie, książki kucharskie i czasopisma z XVIII i XIX w.

Jak wynika z materiałów źródłowych za najstarsze i najbardziej polskie potrawy należy uznać potrawy ludu, których skład i sposób przyrządzania, przekazywany z pokolenia na pokolenie, związał się z tradycją ludu polskiego. Potrawy te przetrwały w różnych rejonach kraju do dnia dzisiejszego prawie nie zmienione, o czym tak pisze historyk Ł. Gołębiowski:

> "lud bowiem w prostocie swej i ubóstwie dawne zachował obyczaje, czego używał przed tysiącem lat i dziś używa, nie dosięgnął go zbytek, wymysłów nie zna, potrzeby swe zaspakaja snadnie".

Potrawy ludu są jednakże tylko częścią tego, co można uznać za typowe dla kuchni polskiej, kształtującej się niejednokrotnie na wzorach obcych. Na podstawie studiów, przeprowadzonych w oparciu o dostępne materiały źródłowe, wydobyliśmy cechy charakterystyczne dla kuchni polskiej, dając przegląd używanych surowców, sposobów łączenia ich w potrawie, przyrządzania i przyprawiania potraw - przyjętych i stosowanych w Polsce od wieków. Wydobyliśmy z tych materiałów potrawy, posiadające polską specyfikę /wynikającą często ze swojskiego sposobu przyrządzania/, a równocześnie uznane za polskie również przez inne kraje.

I. CECHY CHARAKTERYSTYCZNE DAWNYCH POTRAW POLSKICH I SPOSOBY ICH PRZYRZĄDZANIA

1. Zupy

Najstarsze zupy to: rosół, barszcz, krupnik, kapuśniak, grochówka, polewka owsiana, polewka migdałowa, polewka z maku, polewka piwna, żur, drobianka winna, zupy rybne, czernina, miszkulancja oraz zupy owocowe - wiśnianka, śliwianka jabłczanka.

R o s o ł y gotowano głównie z mięsa wołowego, cielęcego /bawołu, łosia/ i ptactwa, z dodatkiem jarzyn. Przyprawiano je pietruszką, koprem, czosnkiem, kwiatem muszkatułowym, rozmarynem lub tylko pieprzem. Przyrządzano je także na winno, dodając soku z cytryny, szczawiu, wina zielonego albo agrestu.

Rosół podawano: z grochem, fasolą /zwaną wielogrochem tureckim/, z grochem tretowanym /moczonym w cieście i obsmażanym/, z grzankami suszonymi, z grzankami tretowanymi, z makaronem polskim, z ryżem albo innymi krupkami, z figatelami /pulpety z mięsa lub łoju/, z kiełbaskami z kapłona, z pierożkami z nerki cielęcej ze słoniną, z wszystkimi warzywami.

B a r s z c z sporządzano pierwotnie z rośliny zwanej barszczem, później barszcz czerwony robiono z buraków i z buraczanych liści, zwanych botwiną. Barszcze robiono również z kwasu dzierżnego, berberysu, porzeczek, agrestu surowego i żurawin. Miały one zawsze smak winny. Oprócz barszczów czystych były także podprawiane żółtkami lub śmietaną.

Barszcze podawano: z uszkami, kołdunami, jajami nadzie-

wanymi /taki podawano w uroczyste obiady dla profesorów UJ w XVI w./, białe z kaszą lub grzankami.

Barszcz królewski robiono z buraków, chleba i rodzynek - gotowanych razem na rosole, zakwaszano cytryną i podprawiano żółtkami lub śmietaną oraz przyprawami. Przecedzony podawano z nadziewanymi jajami.

Barszcz postny przyrządzano z buraków z dodatkiem grzybów i podawano go z uszkami.

K a p u ś n i a k przyrządzano z uszatkowanej słodkiej kapusty, zalanej kwasem, lub z kapusty kiszonej. Kapuśniak musiał być zawiesisty ze słoniną, kiełbasą lub kawałkami świeżego mięsa albo wędzonego boczku. Z czasem urozmaicono smak kapusty przez dodanie grzybków, powideł śliwkowych i owoców.

K r u p n i k przyrządzano na świeżym mięsie lub wędlinie, a bardziej wytworny gotowano na rosole z warzywami. Gotowano też krupy tylko na warzywach, pod koniec gotowania zalewając je mlekiem.

P o l e w k i p i w n e w zależności od tego co do nich dodawano, nazywano: bieremuszkami, famuszkami lub gramotkami. Bieremuszkę przyrządzano z piwa z dodatkiem goździków, masła, żółtek, śmietany i podawano z serem pokrojonym w kostkę i z grzankami. Famuszkę robiono podobnie, tylko bez śmietany, z mniejszą ilością masła a z większą żółtek. Gramotkę przyrządzano z piwa z cynamonem, masłem, tartym chlebem i cukrem.

W XVI i XVII w. spożywano na ogół mało zup, stanowiły one raczej dania śniadaniowe, szczególnie polewki piwne, migdałowe, grochówka, polewki owsiane, mączne i barszcze. Większą rozmaitość zup wprowadzają kucharze XVIII w. i już

do posiłków obiadowych.

Stanisław Czerniecki taki podaje w 1757 r. przepis na rosół polski:

"Weźmij materyą mięsną, wołową albo cielęcą, jarząbka albo kuropatwę y gołębi y cokolwiek mięsnego jest to być może do rosołu gotowano, zwierzyny wszystkie wymocz, wysolny pięknie ułuż, w garnku ociągnij ten zaś rosół, w którymś ociągał kiedy się podstał przecedź przez sito y wley w tę materyą mięsną, włóż pietruszkę, masło, przysól, odszumuy, a gdy dowre day na stół. Trzeba też wiedzieć co na każdy rosół włożyć potrzeba, żeby wodą albo wiatrem nie śmierdział tj. pietruszki albo kopru, cebuli albo czosnku, kwiatu muszkatułowego albo rozmarynu albo pieprzu, według upodobania, limonia czy też y rozmaryn żadnego nie oszpeci rosołu".

A oto przepis na miszkulancję:

"kapłona weźmiy cielęcą pieczenią, ptaszków y co rozumiesz, podpiekaj na węglu. Włóż w rynkę day jabłek, grzybowej polewki, cebulę, pietruszki, masła, dobrego pieprzu, gałki, przywarz a day na stół".

Oprócz ziół wymienionych w powyższych przepisach, zupy i polewki przyprawiano jeszcze lubczykiem, tymiankiem, majeranem, bazylią i czombrem.

2. Potrawy z kasz i mąki

Potrawy z kasz i mąki określane są w materiałach źródłowych jako "potrawy polskie lub prowincjonalne", "najstarsze potrawy polskie" oraz "potrawy ludu". Potrawy te, zarówno słone jak i słodkie, zaliczane były do grupy legumin.

Za najlepsze kasze na potrawy uznawane były: radomska /Radomsko/ i krakowska z gryki łuszczonej i łamanej. Poza tym przyrządzano potrawy z kasz: pszennej, manny, żytniej, jęczmiennej - zwykłej i perłowej, owsianej, gryczanej - zwanej także tatarczaną, jaglanej, kukurydzianej i kartoflanej.

W kuchni staropolskiej kasze i ziarna niektórych zbóż jadano na surowo, gotowano na zupę i na potrawę na gęsto, na sypko, z wodą i z mlekiem, zapiekano i obsmażano. Przyrządzając potrawę łączono kasze i mąki z nabiałem, mięsem i warzywami, owocami, dodawano masło i słoninę, przyprawiano na słono i słodko. Stosowano do nich w większości przyprawy ziołowe, a do bardziej wykwintnych także przyprawy korzenne.

Potrawy z kasz i mąki, uznane za staropolskie, to: gryczanki - kluski z mąki tatarczanej, lemieszka, kwasza - lemieszka z gryczanej i żytniej mąki, prażucha, sałamacha - papka z mąki jaglanej, pęcak z grochem, ciastuchy - kluski wiejskie gotowane, ciorba - zwana też juszką, gryczek - placek z grysu tj. mąki pośledniej tatarczanej, knysze - pierogi okrągłe ze wzniesionym brzegiem, w środku wyłożone smażoną cebulą, pierogi gotowane i pieczone lub obsmażane /wywodzące swą nazwę od uczty "pira"/ z różnymi nadzieniami: z serem, kapustą, cebulą, czernicami, wiśniami, czereśniami, nadzieniem z mięsa gotowanego lub surowego łoju, z powidłami, leniwe, małdrzyki - mądrzyki, tj. pierogi obsmażane z mąki i sera, uznawane za prowincjonalne krakowskie /podawane w obiadach profesorów UJ w XVI w./, kluski saskie i mnichy, hrecuszki czyli ołatki po litewsku, panata - zwana na Litwie ślizikiem, kluseczki zacierane makiem, zalane mlekiem krowim lub makowym, omaszczone słoniną lub masłem, serem lub powidłami, łazanki i makaron polski z masłem i serem, placki hreczane lub pszenne z makiem, placuszki z mąki pszennej do maku tartego z miodem - zwane

pszennikami, szołodusze - pszenniki z mąki i z jagieł na słono i ze słoniną, jagły z grochem, mamałyga - potrawa z kaszy kukurydzianej z serem lub bryndzą, bliny hreczane na drożdżach i naleśniki z różnymi nadzieniami.

W staropolskiej kuchni spotyka się również ryż i potrawy z ryżu. W XVII w. zaliczano ryż do przypraw. Podawany był do wykwintnych potraw i w dni uroczyste. Posypywano nim groch do potrawek, posypany papryką przyrządzano z masłem, zapiekano z nim drób albo gotowano z mlekiem na deser.

Późniejsze potrawy to: racuszki, kulebiaki, krokiety, gołąbki z kaszy i grzybów, kaszy i mięsa, kaszy i ziemniaków, wreszcie pyzy poznańskie z mąki i drożdży, gotowane na parze.

Potrawy z kasz i mąki przyprawiano: miętą, kminem, bazylią, marzanną, czombrem i melisą oraz przyprawami korzennymi jak: cynamon, goździki, gałka muszkatułowa, imbir.

3. Potrawy z warzyw

W źródłach historycznych pod nazwą "potrzeby ogrodowe" albo "ogrodowizny" wymienia się następujące warzywa i rośliny, jako produkty służące do przyrządzania potraw: kalafiory, karczochy, kardy, bulwy, szparagi, kalarepę, kapustę włoską, kapustę białą, brokuły, selery, sałaty różne, szpinak, szczaw, rzeżuchę, ogórki świeże i słone, pasternak, rzepę, rzodkiew, ćwikłę, buraki, botwinę, popie jajko, chmiel, gorczycę, marchew zwaną karotą, pietruszkę, chrzan, cebulę i czosnek.

Do późniejszych ogrodowizn, zwanych jeszcze włoszczyznami, zaliczano: fasolę, soczewicę, jarmuż, karpiele /od-

miana brukwi/, pory, bób, dynie, rzodkiew letnią i zimowa oraz pomidory.

W XVII w., za Augusta III, w skład warzyw weszły również ziemniaki, nazywane wówczas tartuflami.

W "potrzebach ogrodowych" do przyrządzania potraw wymieniano również świeże zioła: rozmaryn, majeran, kolender, jałowiec, liście wina i figowe oraz owoce, takie jak: agrest, winogrona i melony.

Rozmaitość warzyw, z których wiele wyszło całkowicie z użycia lub znanych jest tylko z nazwy, nasuwa przypuszczenie, że warzyw jadano znacznie więcej niż obecnie. Potwierdzeniem tego jest umowa, zawarta w 1638 r. przez J.Drochojewskiego z burmistrzem bełżyckim Nemoreckim o stołowaniu jego dwóch synów i pedagoga, z której wynika, że w codziennym obiedzie, składającym się z czterech potraw, dwie miały być jarzynowe:

> "marchew albo rzepa na świeżym mięsie, kapusta kwaśna albo zielona lub groch, wszystko na świeżej słoninie. Na wieczerzę trzy potrawy: mięsna, jarzynowa i kasza na mięsie".

Z warzyw wyciągano buliony, dodawano do rosołów, zup i mięs, robiono z nich soki, susze i przetwory solone oraz kwaszone, zwane "kwaszeniami".

Warzywa gotowano w wodzie lub na rosołach, na mięsie lub na słoninie, duszono w sosach, nadziewano, pieczono lub duszono, zaprawiano na winno lub słodko, żółtkami, śmietaną lub gąszczem winnym, smażono również na tłuszczu uprzednio maczane w cieście.

Bardzo często potrawy z warzyw stanowiły wykwintne dania, które dekorowano dodatkami mięsnymi, jak: wątróbkami, móżdżkami, kreskami, nerkami, figatelami, europickami - zrazikami lub kogucimi grzebieniami. Ponadto łączono warzywa z mięsem na bigosy, bigosiki, potrawki z kaszami, z nabiałem i grzybami.

Obecne surówki zwano sałatami i podprawiano je oliwą i cytryną, śmietaną albo też żółtkami z cytryną i olejem. Niektóre warzywa surowe np. groszek zielony w strąkach podawane były na deser, czyli po staropolsku "na wety".

Potrawy z warzyw przyprawiano: tymiankiem, melisą, zieloną pietruszką, kminkiem, rozmarynem, anyżkiem, cytryną, octem piwnym lub winnym oraz niektórymi korzeniami.

4. Potrawy z nabiału

Potrawy te niewiele różniły się od obecnych. J a j a gotowano na miękko, na twardo, przyrządzano siekane w skorupkach, sadzone z octem i śmietaną, gotowane na wodzie /tzw. perduty/. Robiono z nich jajecznicę na maśle, słoninie, kiełbasie i grzybach, przyrządzano szarpaninę z jaj na twardo, chrzanu i śmietany lub kwaśno zaprawianą octem, posypaną pieprzem. Łączono jaja z mlekiem i przyprawami - na mleczka, przyrządzano bijanki i kremy.

Z s e r a /otrzymywanego ze słodkiego mleka, zakwaszanego podpuszczką/ przyrządzano gomółki z kminkiem, nadzienie do pierogów i naleśników, małdżyki oraz kapust - ser słodki ze śmietaną i tłuczoną gorczycą. Ser z kwaśnego mleka nazywano twarogiem. Bryndzę, tak jak obecnie, robiono z sera owczego i stanowiła ona odmianę serów rodzimych. Sery podawano przeważnie po posiłkach na deser.

Z m l e k a, oprócz zup mlecznych /niektóre z nich np. zupa mleczna z ryżem stanowiła wykwintną potrawę i podawana była na deser/, przyrządzano pożywne napoje gorące i orzeźwiające lub galaretki - arkasy i mleczka - rosiata.

Ze śmietany, jaj i mąki gotowano sielankę, robiono kremy zaprawiane cytryną, cukrem, konfiturami lub sokiem.

Do przyprawiania potraw z nabiału używano: kminu, marzanny, melisy, lubczyku, mięty oraz przypraw korzennych: cynamonu, kwiatu muszkatułowego, papryki.

5. Potrawy z ryb

Ryb w rzekach i jeziorach nie brakowało. Od zamierzchłych czasów spożywano nie tylko ryby świeże, ale przygotowywano również zapasy z ryb suszonych lub solonych. W miarę rozwoju handlu pojawiają się w głębi kraju również ryby morskie, suszone sztokfisze i przede wszystkim solone śledzie. Stąd asortyment surowców był bogaty: popularne były łososie /świeże i suszone, gdańskie i dunajeckie/, czeczugi, jesiotry /świeże, solone i wędzone/, pstrągi, brzany, bolenie, rapy, ślizy, kiełbie, lipienie, certy, głowacze, węgorze /świeże i suszone/, różne ryby rzeczne /świeże i solone/, wizina solona, śledzie /solone i wędzone bydlinki/, flądry, platajki /płastugi/, szczupaki głowne, podgłowne, łokietne, półmiskowe, obłączki, karpie dunajeckie, ćwiki półmiskowe, okonie, karasie, leszcze, liny, sztokfisze, dorsze, pomuchle, amernice /kałamarnice/, ostrygi, żółtwie, ślimaki, raki. Także i pluski, czyli bobrowe ogony, zaliczane były do surowców kuchni rybnej.

W dawnych czasach naszej państwowości jadano rybę pieczoną. Wystarczyło ją bowiem nadziać na kij i piec nad ogniem. Z czasów późniejszych pozostały opisy gotowania ryb w naczyniach drewnianych: do naczynia z rybą, wodą i przyprawami /sól, owoce runa leśnego i zioła/ wrzucano rozpalone bryłki chlèba tak długo, aż woda nie zakipiała, a ryba nie ugotowała się.

A oto niektóre potrawy rybne z XVI w.: ryby z szafranem, karpie z rybą soloną, barszcz z ryb pieczonych z jarzynami

i karpiami, żur postny ze śledziem solonym, ryby z rosołu, ryby z kapustą z rodzynkami. Ryby z szafranem podawane były w dni bardziej uroczyste.

Zupę rybną /późniejszą/ przyrządzano, gotując w jednym wywarze kilka coraz lepszych gatunków ryb. Wywar kwaśno zaprawiano, a rybę podawano oddzielnie. Podobny wywar z dodatkiem krwi rybiej służył do sporządzania juch i juszyc, które przyprawiano paloną słomą, miodem, octem piwnym, a później pieprzem i szafranem, które to przyprawy są już wymieniane w 1389 r.

Z tej podstawowej potrawy, jaką była zupa rybna, wywodzi się wymieniony w roku 1754, jako staropolskie danie "kassanat" albo rosół polski, gdzie zaleca się ryby gotować w occie piwnym, zmieszanym z wodą, po wyjęciu zlać je octem winnym i wykładać na misę, potrząśnięte zieloną pietruszką.

W tym czasie sporządzano potrawy z ryb świeżych, suszonych i solonych, preferując smak słodko kwaśny.

Kucharze polscy słynęli z przyrządzania potraw rybnych. Świadczy o tym stwierdzenie inżyniera i kartografa królów Zygmunta III i Władysława IV - Francuza Guillaume Beauplan, który w opisie uczty podaje, że "w gotowaniu ryby przechodzą Polacy inne kraje".

Ryby łączono:

- z warzywami, przyrządzając następujące potrawy: rybę we własnym sosie z cebulą i przyprawami, rybę ze szczawiem, kapustą włoską, chrzanem, kalafiorami oraz karczochami, szczupaka z kwaśną kapustą, rybę z marchwią,
- z owocami: rybę z agrestem i jabłkami, z figami i daktylami, rybę z rodzynkami i migdałami, z pinelami, z pistacjami, rybę na słodko - czarno z powidłami, rybę na słodko w czarnej jusze /z sokiem wiśniowym/.
- z grzybami: rybę z grzybami świeżymi, w grzybowej jusze, z pieczarkami,

Przyrządzano także ryby z jajami, w piwie, na szaro, dodawano cytryny, oliwek, kaparów, słodzono miodownikiem, miodem, a później cukrem, zakwaszano cytryną, a także octem piwnym i winnym.

Oto dwa typowe przykłady przepisów na potrawy z ryb:

"ryby z agrestem - oczesaną rybę zrysuy cebuli wkray, wley wody, masła albo oliwy, rodzynek drobnych, agrestu, cynamonu, wina, pieprzu, słodkości, przywarz a day na stół".

"Karpie morawskie - oczesz karpia, zrysuy, porąb na dzwonka, wsyp miodowniku tartego, soku trochę wiśniowego, octu piwnego, słodkości, pieprzu, cynamonu, goździków, przywarz a day na stół".

Do sporządzania sosów do ryb, a raczej duszenia ryb w sosie, służyły "gąszcze": "przedni" - z rodzynków lub fig moczonych w winie, przetartych oraz "podleyszy" - z ugotowanej i przetartej cebuli /lub bulw albo marchwi/.

Ryby "szaro" lub "po królewsku" albo "w dobrej jusze" przyrządzano dusząc porcje filetów z "gąszczem" i dodatkiem pieprzu, imbiru, cynamonu, wina, octu, cukru, cytryny, oliwek i rodzynek - odpowiednio doprawiając.

Przygotowywano również, wykorzystując czyste mięso ryb upieczonych lub usmażonych, "bigoski" zaprawiane octem winnym i słodkościami, z różnym doborem przypraw, niekiedy z kawałkami mlecza rybiego obsmażonego w cieście, a nawet drobnymi grzankami z chleba białego.

Do smażenia ryb oprószonych mąką służyły oleje: makowy, lniany, gorczyczny, słonecznikowy, smalec, a później masło.

Pieczono również ryby na rożnach,polewane tłuszczem i posypywane w trakcie pieczenia "gorącą solą".

Z przepisów przyrządzania ryb wynika, że zalecano obróbkę wstępną doprowadzoną do części filetów /nazywano je dzwonkami/ lub czystego mięsa, oczyszczonego z ości po

obróbce termicznej.

W przepisach XIX w. zanika dominacja smaku słodko-kwaśnego w potrawach rybnych, a wraz z tym zmniejsza się stosowanie do ryb owoców na korzyść warzyw.

Przegląd historyczny sposobu podawania ryb pozwala na określenie jako potraw rybnych staropolskich: zup rybnych, rybnych bigosów i ryb duszonych o wysokim stopniu obróbki wstępnej i słodko - kwaśnym bukiecie smakowym, otrzymanym dzięki stosowaniu cytryn i octów - piwnego i winnego, piwa, owoców, szczawiu, miodu i pierników. Potrawy z ryb występowały najczęściej jako samoistne dania i na ogół podawano je bez dodatków.

Potrawy z ryb przyprawiano: rozmarynem, tymiankiem i korzeniami.

6. Potrawy mięsne i z drobiu

W 1757 r. kucharz S.Czarniecki w książce kucharskiej pt. "Stół obojętny to iest pański a oraz y chudopacholski, albo sposób gotowania rozmaitych potraw" przytacza następujące produkty mięsne, które służyły do przyrządzania potraw: bawoły, woły, jałowice, łój kruchy, rury ze szpikiem, cielęta, animelle albo mleczko, baranki młode, baranki stare, skopy, kiszki wieprzowe różne, kiełbasy różne, kapłony karmne, kapłony dworowe, kurczęta, kury stare gąski stare, gąski młode, wieprze karmne, indyki stare, indyki młode, kaczki, króliki, łosie, żubry, jelenie, daniele, wieprze dzikie, kozy dzikie, sarny, zające, dropie, jarzębie, kuropatwy, głuszce, cietrzewie, pardwy, kwiczoły, śnieguły, jemiołuchy, przepiórki, klęski, gęsi dzikie, cyranki, kaczki dzikie, kuliki, drobne ptaszki różnego rodzaju. Z biegiem lat zwierzyna oraz ptactwo ulegało wyni-

szczeniu i zmniejszał się wybór surowca mięsnego na potrawy.

Pożywieniem mięsnym chudopacholskim i ludu były raczej drobne ptaszki wszelkiego rodzaju, zwierzyna złowiona w sidła, baranina, skopowina, a w późniejszym okresie wieprzowina świeża i przetwarzana. Rzadko jednak w przepisach kulinarnych kuchni staropolskiej spotyka się potrawy z mięsa wieprzowego, poza schabem i szynką. Mięso wieprzowe przerabiano na kiełbasy, szołdry /szynki/ i kiszki.

Najwcześniejsza forma podawania mięs to pieczyste. Występuje ono przy nieco zmienionej technice i obecnie. Oprócz pieczeni do najstarszych potraw mięsnych można zaliczyć:

- s z t u k i m i ę s a z wołu, cielęciny, bawołu, żubra, łosia, gotowane z dodatkiem jarzyn i przypraw ziołowych,
- p o t r a w k i przyrządzane przeważnie z mięsa białego, cielęciny i drobiu, ale też i z dziczyzny. Były to kawałki mięsa duszone w rosole z dodatkiem jarzyn lub owoców, ziół i korzeni, zaprawiane gąszczem, zaciągane żółtkami, a później śmietaną, o smaku słodko winnym. Potrawki spotykamy w opisie obiadów u profesorów UJ w XVI w.,
- s u r o p i e k i - obecne zraziki - kawałki surowego mięsa wołowego nasiekiwane /rozbite/, szpikowane słoniną, duszone w rosole, zaprawiane rozmarynem, imbirem, a na końcu doprawiane cytryną lub octem piwnym albo winnym,
- b i g o s y - wszelkie mięsiwo pokrojone, duszone lub pieczone w piecach z kiszoną kapustą, przyprawiane grzybami, ziołami i korzeniami /sławny bigos hultajski/,
- b i g o s i k i - robione podobnie jak bigosy tylko z

winnymi owocami zamiast kiszonej kapusty,

- g ł o w i z n ę z c h r z a n e m,
- w ę d z o n k ę z g r o c h e m,
- k r u ż k i albo k r y z k i w sosie lub na grzankach

wreszcie

- f l a k i, występujące już na stołach dworów Władysława Jagiełły i królowej Jadwigi.

Jak wynika ze źródeł historycznych XVI i XVII w. oraz z książek kucharskich wieku XVIII i XIX w kuchni polskiej przyrządzano następujące potrawy:

z w o ł o w i n y - sztukę mięsa z rosołu gotowaną w jarzynach, sztukę krzyżową z miodownikiem, sztukę /obecną pieczeń/ po huzarsku, sztukę krzyżową: na szaro, w grzybowym sosie, przekładaną chrzanem, w piwie, z jajecznicą oraz w rumianym sosie wiśniowym, dalej duszoną potrawę zwaną sztufadą, polędwicę duszoną, polędwicę pieczoną, zrazy bite /suropieki/, zrazy siekane, klopsy na rosole oraz solankę mięsną z ozorkami,

z p o d r o b ó w w o ł o w y c h - ozory w piwnym sosie oraz na szaro, flaki, kołduny i potrawkę z mózgów,

z c i e l ę c i n y - pieczenie z rożna w piecu, sztuki mięsa cielęce, mostki cielęce nadziewane na pieczyste i duszone z rodzynkami, cielęcinę z grochem, potrawki cielęce na jarzynach i owocach, zraziki cielęce, nóżki cielęce smażone w cieście, potrawkę cielęcą tretowaną /kawałki cielęciny gotowane, maczane w cieście naleśnikowym i smażone na maśle/, wreszcie kotlety cielęce - bite i siekane,

z p o d r o b ó w c i e l ę c y c h - wątróbkę duszoną, wątróbkę na potrawę /duszoną/ z owocami, cynadry, pieroż-

ki z nerek cielęcych, kryzki na grzankach /gotowane w rosole i zapiekane na zrumienionych grzankach/,

z b a r a n i n y - sztukę mięsa na sposób sarny, pieczeń z czosnkiem w jarzynach, z grochem, z rzepą /a właściwie rzepę z baraniną/, ogórkami kiszonymi, kminkiem oraz z agrestem, potrawki z owocami, piław turecki /z baraniny, ryżu, marchwi i rodzynek/, dołmę turecką i maciek z wątroby baraniej i płucek,

z w i e p r z o w i n y - pieczeń z szynki /uprzednio marynowanej/ z mocnym sosem bulionowym, pieczeń z szynki /marynowanej/ na słoninie i pietruszce, z cebulą, masłem, przyprawami /bobkowe liście, pieprz, goździki i kapary/ - czasem podlane winem, pieczeń ze śliwkowym sosem, schab z powidłowym sosem, schab ze śliwkami - duszony z morelami, kotlety zalewane sosem chrzanowym, cebulowym, korniszonowym, musztardowym i wiśniowym, kotlety z cebulkami duszonymi na rosole z masłem, wereszczake - schab w kawałkach podrumieniony na słoninie w sosie burakowym na winno z przyprawami, szynkę pieczoną w cieście, obsypywaną cukrem i cynamonem oraz białe kiełbasy na piwie i w polskim sosie,

ze z w i e r z y n y - sztuki mięsa, pieczyste z rożna i pieczenie duszone w śmietanie oraz potrawki, przeważnie z owocami,

z d r o b i u i i n n e g o p t a c t w a - pieczyste, tuszki nadziewane różnym nadzieniem zwanym "kondymentem" /podrobowym, mięsno-bułczanym, grzybowo-bułczanym, z kaszy, owoców i kapusty/ i pieczone, frykaty zabielane i nie zabielane, potrawki z jarzynami i owocami /pistacjami, kasztanami, daktylami, poziomkami, porzeczkami, wiśniami/, potrawki z figatelami, z suropiekami, pieczarkami, drób duszony w białym sosie, z czerwoną kapustą /gęś lub kaczka/, podróbki gęsie ze śliwkowym sosem. Drób przyrzą-

dzano też na słodko - zapiekany z ryżem pod pianą.

Mięsa przyrządzano przeważnie na winno lub na winno ze słodkawym posmakiem. Smak winny potraw uzyskiwano przez dodatek zakwasów-naturalnych, jak: kwas dzierżny, żur żytni, pszenny, buraczany, ze szczawiu, z serwatki, przez dodatek owoców i ich soku, głównie cytryn i limonii, wreszcie przez zakwaszenie octem piwnym lub winnym. Dosładzano miodem, miodownikiem, powidłami, sokami, a także owocami.

Mięsa gotowano, pieczono i duszono, a na ogół nie smażono na tłuszczu. Nawet zrazików nie obsmażano tylko duszono, układając je na słoninie lub na owocach. Smażenie porcjowych kawałków daje się zaobserwować dopiero w drugiej połowie XIX w. Przedtem smażono mięsa bardzo sporadycznie i przede wszystkim potrawy tretowane.

Mięsa w sosach i potrawki zagęszczano nie mąką, a t.zw. gąszczem, przyrządzanym w następujący sposób:

"Wziąść rodzynków wielkich lub drobnych, cebulę albo bulwy, pietruszki a marchwi, jabłek kwaśnych a chleba białego a na ostatek pasternak, ochędożyć, wstawić luźno w garnku, gotować do miękkości, przetrzeć przez sito, jeśli potrzebny gęściejszy nie należy dodawać tego wywaru w którym się gotowały warzywa i przyprawy, a jeśli rzadszy to dodać do potrzebnej gęstości".

Potrawy mięsne podawano:
- sztuki mięsa: z chrzanem ze śmietaną i migdałami lub chrzanem na winno z migdałami, z ćwikłą, ogórkami, musztardą lub sosami /zwanymi "soporami"/ z cebuli, czosnku, fasoli i kartofli,
- potrawki: z grochem posypanym ryżem, z kaszą krakowską, krupami jęczmiennymi, makaronem polskim, grochem, figatelami lub z pierożkami z nerki cielęcej i ze szparagami,

- zraziki /suropieki/: z kaszą gryczaną, pęcakiem, grzankami, bulwami; dekorowano nimi także potrawy z warzyw i potrawki z drobiu,
- sztufady: z makaronem polskim i włoskim,
- pieczone mięsa i drób: ze szpinakiem, kalafiorami, kapustą, sałatami, grzankami, ryżem /kapłony/, pęcakiem, grochem pieczonym, grochem tretowanym, soczewicą, kardami, bulwami, brokułami, suszonymi śliwkami, z kompotami i galaretkami.

Do przyprawiania mięsa, oprócz przypraw korzennych, stosowano następujące zioła: kminek, majeran, miętę, szałwię lekarską, tymianek, czomber i estragon.

7. Przyprawy w kuchni polskiej

Bardzo istotnym elementem, stanowiącym o smaku potraw typowych dla kuchni polskiej, są przyprawy. Potrawy w dawnej Polsce przyprawiano nie tylko korzeniami obcego pochodzenia, jak: pieprz, imbir, gałka i kwiat muszkatułowy, ziele angielskie i liście laurowe, goździki, cynamon, kardamon, szafran, papryka i inne, ale przede wszystkim świeżymi i suszonymi ziołami, zbieranymi na polskich łąkach i uprawianymi w ogrodach.

Zioła nadawały potrawom swoisty smak i aromat, a także miały znaczenie lecznicze: poprawiały trawienie przez zwiększone wydzielanie soków żołądkowych i żółci, zmniejszały fermentację i odkażały przewody pokarmowe. Smak i zapach potraw polskich kojarzy się z pietruszką, jałowcem, miętą, szałwią, majerankiem, rozmarynem, kminkiem, tymiankiem, bazylią, biedrzeńcem, czombrem, lubczykiem, marzanną, koprem, czosnkiem, suszonymi śliwkami, miodem

i raczej z piwem, a mniej z winem.

8. Przystawki

Mało znane były w kuchni staropolskiej przystawki - potrawy zimne. Zimna kuchnia /Garde - manger/ rozwinęła się dopiero w XIX wieku, w czasie zaznaczenia się w kulturze polskiej wpływów francuskich i sprowadzania do kraju kucharzy z Francji.

Krytyk literacki J.Rostafiński omawiając w 1901 r. jeden z utworów nieznanego poety pt. "Obiady postne" podaje, że do przystawek na stole chudopacholskim można zaliczyć: pieczarki pieczone, rydze marynowane, rzodkiew /murzynkę/ i rzepę młodą krajaną w talarki, ćwikłę pieczoną z chrzanem, ogórki, jabłka kiszone w kapuście, migdały przypiekane na patelni w soli, gomółki /z sera/ z kminkiem, ser z czombrem, twaróg z trybulką /wówczas nać cebulowa, grubo krajana/ i śmietaną, śledzie.

9. Wytyczne zestawienia potraw w dania

Zakłady specjalizujące się w kuchni polskiej powinny produkować i oferować konsumentom wyłącznie potrawy charakterystyczne dla kuchni polskiej, z uwzględnieniem potraw regionalnych.

Przy zestawianiu potraw w dania i układaniu jadłospisów należy do potrawy zasadniczej stosować taki dobór dodatków, aby całe danie miało charakter typowo polski, np.:

- szczupak w sosie chrzanowym z ziemniakami z wody z koprem,

- zrazy wołowe zawijane z kaszą gryczaną i czerwoną kapustą na piwie, lub surówką z tejże kapusty,
- pieczeń wołowa z chrzanem z ziemniakami z wody z koprem i buraczkami, albo z galaretką z porzeczek lub głogu,
- zrazy cielęce zawijane z nadzieniem polskim w sosie śmietanowym, bulwy, kalafior po kapucyńsku,
- pieczeń cielęca na sposób sarny z kluskami polskimi i musem jabłecznym lub agrestowym,
- kurczak po polsku, ziemniaki polskie /z wody, obsmażane na tłuszczu/, sałata polska /z jajkiem i śmietaną/,
- baranina z kminkiem z ziemniakami tłuczonymi i rzepą lub ćwikłą,
- kaczka po poznańsku z pyzami lub pieczonymi ziemniakami,
- perliczka w śmietanie z kaszą krakowską na sypko,
- indyk z nadzieniem po polsku, z ziemniakami tłuczonymi lub drążonymi z wody i borówkami,
- karp zapiekany w sosie chrzanowym z ziemniakami drążonymi z wody z koprem lub z bulwami,
- ryba w porach z ziemniakami z wody lub z ryżem i sałatką z pomidorów,
- ryba po staropolsku z ziemniakami z wody i surówką z jabłek, chrzanu i t.p.

W żadnym przypadku w zestawach dań polskich nie powinny występować ziemniaki z grupy frytek ani też kluski francuskie, półfrancuskie, czy parzone. Dodatek do potrawy zasadniczej powinny stanowić ziemniaki z wody, ziemniaki po polsku, ziemniaki tłuczone ze słoniną, makaron domowy, kluski tasiemki, łazanki, kasze: gryczana, krakowska, perłowa, pęcak, jaglana, pyzy przecieruchy, kopytka, paluszki ziemniaczane.

- " -

Dla ułatwienia zakładom specjalizującym się w kuchni polskiej oraz zakładom folklorystycznym ustawienia profilu produkcji oraz zestawów potraw w dania podajemy:

- 106 przepisów potraw, nawiązujących składem surowcowym i techniką przyrządzania do potraw w dawnej Polsce, opracowanych przez Centralne Laboratorium Przemysłu Gastronomicznego; w każdym przepisie wymienia się z czym daną potrawę należy podawać, zestawiając ją w dania,
- wykaz przypraw ziołowych wraz z ich zastosowaniem - w celu przypomnienia i wskazania możliwości zastosowania tych przypraw do różnych potraw,
- wykaz potraw typowych dla kuchni polskiej, zawartych w przepisach "Kucharza Gastronoma", z podaniem nazwy potrawy, symbolu i strony.

II. PRZEPISY KULINARNE NA TYPOWE POTRAWY POLSKIE WRAZ Z WYKAZEM PRZYPRAW ZIOŁOWYCH

1. ZUPY I POLEWKI

1/ Kapuśniak staropolski

Normatyw surowcowy		Wydajność	
Wywar z kości i włoszczyzny wg przepisu nr 12 na str.38	700 ml	Gotowa potrawa	1000 ml
Kapusta kiszona	250 g		
Grzyby suszone	10 g		
Powidła śliwkowe	50 g		
Mąka	10 g		
Masło	30 g		
Sól			
Cukier			
Jałowiec			

Sposób wykonania

Przygotować wywar z kości i włoszczyzny. Kapustę zalać wywarem i gotować do miękkości. Osobno ugotować grzybki, pokroić w paski i wraz z wywarem, w którym się gotowały, wlać do kapusty. Dodać powidła śliwkowe. Całość zaprawić zasmażką oraz przyprawami i pogotować jeszcze parę minut.

Wydawać z ziemniakami okraszonymi boczkiem z cebulą.

2/ Barszcz czerwony zabielany na zakwasie z ogórków

Normatyw surowcowy		Wydajność	
Buraki	300 g	Gotowa potrawa	1000 ml
Wywar z kości i włoszczyzny wg przepisu nr 12 na str. 38	800 ml		
Kwas z ogórków	200 ml		
Śmietana	80 g		
Sól			
Cukier			
Pieprz			
Czosnek			
Liść laurowy			
Koper			

Sposób wykonania

Buraki umyć, ugotować w łupinach lub upiec w piecyku, obrać i pokrajać w cienkie plastry lub paski, zalać przygotowanym uprzednio wywarem i gotować wolno około 15 min., lekko zakwaszając sokiem z ogórków. Na końcu dodać pozostałą ilość soku z ogórków, śmietanę, raz zagotować, włożyć roztarty z solą ząbek czosnku, liść laurowy, doprawić do smaku.

Podawać posypany koprem, z ziemniakami okraszonymi słoniną lub z fasolą /"bombą"/.

3/ Krupnik z kaszy jaglanej

Normatyw surowcowy		Wydajność	
Wywar z kości i włoszczyzny wg przepisu nr 12 na str. 38	1300 ml	Gotowa potrawa	1000 ml
Kasza jaglana	100 g		
Masło	25 g		
Cebula	40 g		
Ziemniaki	150 g		
Zielona pietruszka			
Sól			
Pieprz			

Sposób wykonania

Kaszę sparzyć wodą i ugotować na wywarze z kości i warzyw. Pod koniec gotowania włożyć pokrojone w drobną kostkę ziemniaki, doprawić do smaku. Zrumienić cebulę na maśle, włożyć do krupniku, zagotować.

Wydawać posypany zieloną pietruszką.

4/ Polewka kminkowa

Normatyw surowcowy		Wydajność	
Wywar z kości i włoszczyzny wg przepisu nr 12 na str. 38	1300 ml	Gotowa potrawa	1000 ml
Kminek	10 g		
Masło	30 g		

Mąka pszenna	10 g
Śmietana	100 g
Sól	

Sposób wykonania

Zrumienić kminek na części masła do momentu, aż zacznie odskakiwać od dna. Zalać częścią uprzednio przygotowanego wywaru i gotować około 1 godziny. Przecedzić, wlać do pozostałego wywaru i zaciągnąć zasmażką z mąki i pozostałej części masła. Przyprawić do smaku, dodać śmietanę.

Gotową polewkę podawać z grzankami z bułki.

5/ Polewka z róży suszonej

Normatyw surowcowy		Wydajność	
Róża suszona	75 g	Gotowa potrawa	1000 ml
Głóg suszony	50 g		
Woda	1050 ml		
Wino	120 ml		
Cukier	75 g		
Śmietana	75 g		
Cynamon			
Skórka cytrynowa			

Sposób wykonania

Głóg i różę zalać gorącą wodą i gotować do miękkości. Przetrzeć przez sito, dodać wino, cukier, cynamon, skórkę cytrynową i zagotować. Na końcu dodać śmietanę.

Podawać z grzankami, piankami z białek lub słonymi paluszkami.

6/ Polewka wątrobiana

Normatyw surowcowy		Wydajność	
Wywar z kości i włoszczyzny wg przepisu nr 12 na str. 38	1300 ml	Gotowa polewka	1000 ml
Wątroba	170 g		
Mąka	15 g		
Cebula	50 g		
Smalec	50 g		
Jaja /żółtka/	20 g		
Gałka muszkatułowa			
Sól			

Sposób wykonania

Wątrobę pokrojoną w plastry podsmażyć z cebulą na tłuszczu i udusić podlewając wywarem. Połowę podduszonej wątroby przemleć przez maszynkę wraz z jarzynami z wywaru. Rozprowadzić resztą wywaru i dodać pozostałą ilość wątroby pokrojonej w kostkę. Zaciągnąć żółtkiem, przyprawić utartą gałką, doprawić do smaku.

Podawać z grzankami z bułki.

7/ Polewka rumiana z makaronem

Normatyw surowcowy

Rosół z ogonów wołowych:

Ogony wołowe	400 g
Marchew	100 g
Pietruszka	50 g
Seler	25 g
Pory	25 g
Cebula	25 g
Woda	1300 ml

Warzywa do duszenia:

Selery	100 g
Marchew	50 g
Pietruszka	40 g
Pory	30 g
Cebula	30 g
Masło	30 g
Jaja /żółtka/	25 g

Makaron naleśnikowy:

Mąka wrocławska	90 g
Jaja /1 szt./	50 g
Słonina	15 g
Mleko	90 ml
Piwo	60 ml
Sól	
Cukier	

Wydajność

Rosół	1000 ml
Makaron naleśnikowy	250 g
Gotowa potrawa	1000 g
w tym polewka	750 g

Sposób wykonania

Ugotować rosół z wołowych ogonów z warzywami. Osobno

udusić na maśle warzywa pokrojone w zapałkę, poza selerem. Seler pokrojony w plastry przyrumienić /jak cebulę do rosołu/. Włożyć do jarzyn. Rozprowadzić jarzyny rosołem, gotować ok. pół godziny, przecedzić. Czystą polewkę zaciągnąć żółtkami i doprawić do smaku.

Z ciasta naleśnikowego usmażyć naleśniki /nieco grubsze niż do zawijania/, pokroić na makaron.

8/ Kwasówka

Normatyw surowcowy		Wydajność	
Grzyby suszone	10 g	Gotowa potrawa	1000 ml
Kwas z kiszonej kapusty	350 g		
Wywar z kości i włoszczyzny wg przepisu nr 12 na str.38	600 ml		
Masło	20 g		
Mąka pszenna	10 g		
Cukier	10 g		
Sól			

Sposób wykonania

Ugotować wywar na grzybach, połączyć go z uprzednio przygotowanym wywarem z włoszczyzny i kości oraz kwasem z kapusty. Zrobić zasmażkę z mąki i masła, wlać do kwasówki, zaciągnąć - gotując, doprawić do smaku.

Wydawać z fasolą gotowaną na sypko, lub w filiżankach z paluszkami serowymi.

9/ Przypkowska zupa cebulowa

Normatyw surowcowy		Wydajność	
Rosół:		Rosół	1500 ml
Wołowina z k.	750 g	Gotowa potrawa	1000 ml
a/ pręga			
b/ mostek			
c/ szponder			
Marchew	200 g	Zwroty poprodukcyjne	
Pietruszka	100 g	Mięso z rosołu z k.	
Seler	50 g	a/ 520 g	
Por	50 g	b/ 400 g	
Cebula	50 g	c/ 450 g	
Woda	2000 ml		
Chleb razowy	240 g		
Cebula	400 g		
Masło	30 g		
Gałka muszkatułowa			
Imbir			
Goździki			
Curry			
Sól			

Sposób wykonania

Ugotować rosół z mięsa i warzyw. Chleb pokroić w kostkę, podpiec w piecyku na chrupiąco. Cebulę pokrojoną w cienkie plastry udusić na maśle i razem z chlebem rozgotować w rosole. Całość przetrzeć przez sito, dodać korzeni, doprawić do smaku.

Wydawać w filiżankach lub miseczkach ze słonymi paluszkami.

10/ Zupa chlebowa

Normatyw surowcowy		Wydajność	
Wywar z włoszczyzny i kości wg przepisu nr 12 na str. 38	1000 ml	Gotowa potrawa	1000 ml
Chleb razowy	80 g		
Jaja - żółtka /1 1/2 żółtka/	30 g		
Mleko	120 ml		
Masło	15 g		
Pietruszka zielona	1/4 p.		
Przyprawa curry			
Kminek drobno mielony			
Sól			

Sposób wykonania

Chleb rozgotować w 250 ml wywaru, przetrzeć przez sito i rozprowadzić resztą wywaru. Dodać mielony kminek, curry, zaciągnąć mlekiem z żółtkami. Doprawić do smaku świeżym masłem i solą.

Podawać posypaną zieloną pietruszką z grzankami z bułki lub pulpetami z cielęciny /figatelami/.

11/ Sojówka

Normatyw surowcowy		Wydajność	
Soja	110 g	Masa sojowa	250 g
		Gotowa potrawa	1000 g

Boczek wędzony	100 g
Marchew	30 g
Pietruszka	30 g
Seler	60 g
Por	50 g
Grzyby	5 g
Woda	1200 ml
Smalec	15 g
Cebula	30 g
Ziele angielskie	5 szt.
Liść laurowy	
Sól	
Pieprz	
Majeranek	

Sposób wykonania

Soję umyć i namoczyć na noc w ciepłej wodzie. Zalać świeżą wodą, posolić i gotować do miękkości /najlepiej na parze lub pod ciśnieniem/. Niezupełnie schłodzoną soję przemleć przez sito pasztetowe na masę. Boczek pokroić na części i gotować z włoszczyzną i grzybkiem około 40 min. na wywar. Do odcedzonego wywaru włożyć masę sojową, ziele angielskie i liść laurowy oraz pokrojony w drobną kostkę grzybek i razem gotować dalej. Ugotowany boczek pokroić w drobną kostkę, zasmażyć z cebulą na smalcu i dodać do zupy. Całość gotować jeszcze 5 - 10 min. wraz z majerankiem i pieprzem.

Podawać z grzankami z bułki.

12/ Wywar z kości i włoszczyzny do zup i sosów

Normatyw surowcowy		Wydajność	
Kości wołowe lub cielęce	250 g	Gotowa potrawa	1000 ml
Marchew	60 g		
Pietruszka	40 g		
Seler	40 g		
Por	30 g		
Cebula	30 g		
Woda	1300 ml		

Sposób wykonania

Kości wypłukać, włożyć do zimnej wody i wolno doprowadzić do zagotowania. Gotować bardzo wolno ok. 1 1/2 godz. Włoszczyznę wymyć i oczyścić, dodać do wywaru wraz z przyprawami i gotować dalej do osiągnięcia odpowiedniej esencjonalności.

2. POTRAWY BEZMIĘSNE

1/ Pierogi drożdżowe "bieszczadzkie"

Normatyw surowcowy		Wydajność	
Ciasto drożdżowe wg przépisu nr 30 na str. 68		Nadzienie	1000 g
Nadzienie:			
Ziemniaki	800 g	Waga półfabrykatów na 1 kg gotowego wyrobu	
Cebula	150 g		
Smalec	50 g	Ciasto	500 g
Masło	30 g	Nadzienie	700 g
Jaja /1 całe+1 białko/	80 g	Gotowy wyrób /10 szt. á 100 g/	1000 g
Bryndza	250 g		
Sól			
Pieprz			
Jaja / 1/2 szt. do smarowania pierogów/			

Sposób wykonania

Przygotować ciasto drożdżowe, wyłożyć na stolnicę. Rozwałkować placek o grubości 1,5 cm, wykrawać krążki o średnicy 6 - 7 cm.

Nadzienie: ugotowane i przestudzone ziemniaki przemleć przez maszynkę wraz z surową cebulą, dodać bryndzę i jaja, przyprawić do smaku.

Uformowane w kulki nadzienie nakładać na krążki ciasta i zawijać okrągłe pierożki. Ułożyć na wysmarowaną tłuszczem blachę do podrośnięcia. Posmarować rozbitym

jajem i piec w średnio gorącym piekarniku.

Podawać na gorąco z kwaśną śmietaną lub z kwaśnym mlekiem, kefirem, jogurtem.

2/ Pierogi drożdżowe "małopolskie"

Normatyw surowcowy		Wydajność	
Ciasto drożdżowe wg przepisu nr 30 na str. 68		Nadzienie	1000 g
Nadzienie:		Waga półfabrykatów na 1 kg gotowego wyrobu	
Kasza gryczana	250 g		
Smalec	20 g	Ciasto	500 g
Boczek wędzony	150 g	Nadzienie	700 g
Cebula	150 g	Gotowy wyrób	1000 g
Ser biały	360 g	/ 10 szt. á 100 g/	
Sól			
Jaja / 1/2 szt. do smarowania pierogów/			

Sposób wykonania

Przygotować ciasto drożdżowe, wyłożyć na stolnicę. Rozwałkować placek o grubości 1,5 cm, wykrawać krążki o średnicy 6 - 7 cm.

N a d z i e n i e: ugotować kaszę gryczaną na sypko. Pokroić w kostkę boczek, zrumienić z drobno posiekaną cebulą i wymieszać z kaszą, przyprawić do smaku solą i pieprzem.

Na wykrojone krążki nakładać uformowane w kulki nadzienie i zawijać pierożki. Ułożyć na blasze do podrośnięcia, smarować jajem. Piec w średnio gorącym piekarniku.

Podawać na gorąco z kwaśną śmietaną, zsiadłym mlekiem, kefirem, jogurtem.

3/ Drożdżowe kapuśniaczki

Normatyw surowcowy

Ciasto drożdżowe wg przepisu nr 30 na str. 68

Nadzienie:

Kapusta biała	2000	g
Grzyby suszone	50	g
Smalec	50	g
Masło	25	g
Cebula	130	g
Sól		
Pieprz		
Jaja / 1/2 szt. do smarowania pierogów/		

Wydajność

Nadzienie	1000	g

Waga półfabrykatów na 1 kg gotowego wyrobu

Ciasto	500	g
Nadzienie	700	g
Gotowy wyrób	1000	g

/ 10 szt. á 100 g /

Sposób wykonania

Przygotować ciasto drożdżowe.

N a d z i e n i e: grzyby wymyć i ugotować. Kapustę białą oczyścić, poszatkować w drobną kostkę, zalać wrzącą wodą i ugotować na pół miękko. Odcedzić i wycisnąć. Cebulę udusić na tłuszczu i połączyć z kapustą. Odparować w piekarniku. Grzyby drobno pokroić i wymieszać z kapustą.

Rozwałkować placek o grubości 1,5 cm, wykrawać prostokąty. Nakładać na ciasto nadzienie, zawijać kapuśniaczki. Ułożyć na blasze do podrośnięcia. Posmarować jajem.

Piec w średnio gorącym piekarniku.

Podawać z sosem grzybowym lub czerwonym barszczem.

4/ Kulebiak I

Normatyw surowcowy

Ciasto drożdżowe wg przepisu nr 30 na str.68	450 g
Naleśniki do przełożenia kulebiaka wg przepisu nr 32 na str. 69	150 g
Nadzienie I:	
Ryż	35 g
Masło	10 g
Bryndza	50 g
Nadzienie II:	
Pieczarki	250 g
Cebula	50 g
Masło	30 g
Sól	
Pieprz	
Nadzienie III:	
Jaja	100 g
Sól	
Pieprz	
Jaja / 1/2 szt. do smarowania kulebiaka/	

Wydajność

Nadzienie I	150 g
Nadzienie II	200 g
Nadzienie III	100 g
Waga półfabrykatu	1050 g
Gotowy wyrób	1000 g

Sposób wykonania

Przygotować ciasto drożdżowe.

N a d z i e n i e I: ryż ugotować na sypko z tłuszczem. Wymieszać z bryndzą. Przyprawić do smaku solą i pieprzem.

N a d z i e n i e II: umyte i oczyszczone pieczarki drobno pokroić, poddusić na maśle wraz z drobno pokrajaną cebulą. Odparować w piekarniku. Doprawić do smaku.

N a d z i e n i e III: jaja ugotowane na twardo obrać ze skorupek, pokroić na plastry, posolić, posypać pieprzem.

Przygotować ciasto naleśnikowe.

Na rozwałkowane w prostokąt ciasto drożdżowe układać warstwami nadzienie, przekładając je naleśnikami. Zwijać kulebiak zabezpieczając brzegi ciasta białkiem lub wodą. Przybrać po wierzchu paskami ciasta. Posmarować jajem i piec w dość gorącym piekarniku około 45 min.

5/ Kulebiak II

Normatyw surowcowy	
Ciasto drożdżowe wg przepisu nr 30 na str.68	500 g
Naleśniki wg przepisu nr 32 na str.69	150 g
Nadzienie I:	
Kapusta biała	500 g
Grzyby suszone	13 g
Masło	8 g
Smalec	13 g
Cebula	35 g
Sól	
Pieprz	

Wydajność	
Nadzienie I	250 g
Nadzienie II	150 g
Waga półfabrykatu	1050 g
Gotowy wyrób	1000 g

Nadzienie II:

Jaja /3 szt./	150 g
Szczypior	10 g
Sól	
Pieprz	
Jaja / 1/2 szt. do smarowania kulebiaków/	

Sposób wykonania

Przygotować ciasto drożdżowe.

N a d z i e n i e I : grzyby wymyć i ugotować. Kapustę białą poszatkować w drobną kostkę, zalać wrzącą wodą, ugotować na pół miękko. Odcedzić i wycisnąć. Cebulę udusić na tłuszczu i połączyć z kapustą. Odparować w piekarniku. Grzyby drobno pokroić i wymieszać z kapustą.

N a d z i e n i e II : ugotować jaja na twardo, pokroić w plastry, posypać solą i pieprzem.

Przygotować naleśniki.

Na rozwałkowane w prostokąt ciasto drożdżowe układać warstwami nadzienie, przekładając naleśnikami. Zwinąć kulebiak zalepiając brzegi białkiem lub wodą. Przybrać po wierzchu paskami ciasta, posmarować jajem. Piec w dość gorącym piekarniku około 45 min.

6/ Pierożki "karpackie"

Normatyw surowcowy	Wydajność	
Ciasto pierogowe wg przepisu nr 31 na str. 68	Nadzienie	1000 g

Nadzienie:	
Kasza gryczana	320 g
Bryndza	250 g
Cebula	150 g
Masło	100 g
Smalec	40 g
Sól	
Pieprz	
Boczek /do polania/	130 g

Waga półfabrykatów na 1 kg gotowego wyrobu

Ciasto pierogowe	400 g
Nadzienie	500 g
Gotowy wyrób	1000 g
/przeciętnie 20 - 22 szt./	

Sposób wykonania

Przygotować ciasto pierogowe.

N a d z i e n i e : ugotować kaszę gryczaną na sypko. Cebulę pokrojoną w kostkę udusić na tłuszczu, połączyć z kaszą i bryndzą. Całość przyprawić do smaku i dokładnie wymieszać.

Nakładać nadzienie na ciasto, formować pierogi zlepiając dokładnie brzegi ciasta. Gotować we wrzącej, osolonej wodzie.

Podawać na gorąco, polane stopionym boczkiem.

7/ Pierożki "warszawskie"

Normatyw surowcowy

Ciasto pierogowe
wg przepisu nr 31
na str.68

Nadzienie:	
Pieczarki	1100 g
Cebula	250 g

Wydajność

Nadzienie	1000 g

Masło	120 g	
Jaja	100 g	
Sól		
Pieprz		
Masło /do polania/	50 g	

Waga półfabrykatów na 1 kg gotowego wyrobu

Ciasto pierogowe	450 g
Nadzienie	500 g
Gotowy wyrób	1000 g
/przeciętnie 20-22 szt./	

Sposób wykonania

Przygotować ciasto pierogowe i rozwałkować.

N a d z i e n i e : umyte i oczyszczone pieczarki drobno pokroić. Poddusić na maśle wraz z rozdrobnioną cebulą. Odparować w piekarniku. Przyprawić do smaku.

Nakładać nadzienie na ciasto. Formować pierogi zlepiając dokładnie brzegi ciasta. Gotować we wrzącej, osolonej wodzie.

Podawać na gorąco, polane stopionym masłem.

8/ Pierożki "żywieckie"

Normatyw surowcowy

Ciasto pierogowe wg przepisu nr 31 na str.68

Nadzienie:

Ser biały	600 g
Bryndza	400 g
Kminek	4 g
Sól	
Boczek /do polania/	

Wydajność

Nadzienie	1000 g

Waga półfabrykatów na 1 kg gotowego wyrobu

Ciasto pierogowe	450 g
Nadzienie	500 g
Gotowy wyrób	1000 g
/przeciętnie 20-22 szt./	

Sposób wykonania

Przygotować ciasto pierogowe i rozwałkować.

N a d z i e n i e : przekręcony przez maszynkę ser wymieszać z bryndzą i kminkiem. Doprawić do smaku.

Nakładać nadzienie na ciasto. Formować pierogi, zlepiając dokładnie brzegi ciasta. Gotować we wrzącej osolonej wodzie.

Podawać na gorąco, polane stopionym boczkiem.

9/ Pierożki po "zamojsku"

Normatyw surowcowy		Wydajność	
Ciasto pierogowe wg przepisu nr 31 na str. 68		Nadzienie	1000 g
Nadzienie:			
Ryż	230 g	Waga półfabrykatów na 1 kg gotowego wyrobu	
Masło	50 g		
Smalec	170 g	Ciasto pierogowe	400 g
Cebula	70 g	Nadzienie	500 g
Ser biały	200 g	Gotowy wyrób	1000 g
Mięta		/przeciętnie 20-22 szt./	
Sól			
Masło /do polania/	50 g		

Sposób wykonania

Przygotować ciasto pierogowe i rozwałkować.

N a d z i e n i e : ryż ugotować na sypko. Cebulę drobno pokrajaną udusić na tłuszczu. Ser biały rozdrobnić, wymieszać z ryżem i podduszoną cebulą. Przyprawić do smaku solą, pieprzem i miętą.

Nadzienie nakładać na ciasto. Formować pierogi, zlepiając dokładnie brzegi ciasta. Gotować we wrzącej osolonej wodzie.

Podawać na gorąco, polane stopionym masłem.

10/ Pierożki "łąckie"

Normatyw surowcowy		Wydajność	
Ciasto pierogowe wg przepisu nr 31 na str. 68		Nadzienie	1000 g
Nadzienie:		Waga półfabrykatów na 1 kg gotowego wyrobu	
Kasza gryczana	320 g	Ciasto pierogowe	400 g
Boczek wędzony	150 g	Nadzienie	500 g
Cebula	150 g	Gotowy wyrób	1000 g
Jaja /4 szt./	200 g	/przeciętnie 20-22 szt./	
Sól			
Pieprz			
Boczek /do polania/	150 g		

Sposób wykonania

Przygotować ciasto pierogowe i rozwałkować.

N a d z i e n i e : ugotować kaszę gryczaną na sypko. Boczek pokroić w drobną kostkę i udusić z rozdrobnioną cebulą. Dodać jaja ugotowane na twardo i posiekane. Całość dokładnie wymieszać. Przyprawić do smaku solą i pieprzem.

Nadzienie nakładać na ciasto. Formować pierożki, dokładnie zlepiając brzegi ciasta. Gotować we wrzącej osolonej wodzie.

Podawać na gorąco polane stopionym boczkiem.

11/ Pierożki z soi i grzybów

Normatyw surowcowy		Wydajność	
Ciasto pierogowe wg przepisu nr 31 na str. 68		Masa sojowa	700 g
		Nadzienie	1000 g
Nadzienie:			
Soja	300 g	**Waga półfabrykatów na 1 kg gotowego wyrobu:**	
Cebula	200 g	Ciasto pierogowe	400 g
Masło	200 g	Nadzienie	550 g
Grzyby suszone	80 g	Gotowy wyrób	1000 g
Tymianek		/przeciętnie 20-22 szt./	
Sól			
Pieprz			
Masło /do polania/	50 g		

Sposób wykonania

Przygotować ciasto pierogowe i rozwałkować.

N a d z i e n i e : soję umyć, namoczyć i ugotować do miękkości, lekko ciepłą przemleć przez sitko pasztetowe na masę. Grzyby ugotować, posiekać w drobną kostkę. Cebulę udusić na maśle. Wymieszać wszystkie składniki z masą sojową, doprawić do smaku, całość zasmażyć i wystudzić.

Nakładać nadzienie na ciasto, formować pierogi zlepiając dokładnie brzegi ciasta. Gotować we wrzącej, osolonej wodzie.

Podawać na gorąco, polane stopionym masłem.

12/ Naleśniki wiosenne

Normatyw surowcowy		Wydajność	
Naleśniki usmażone wg przepisu nr 32 na str. 69		Nadzienie	1000 g
Nadzienie:			
Jaja /ok.16 szt./	860 g	Waga półproduktu na 1 kg gotowego wyrobu	
Szczypior /2 p./	60 g		
Masło	100 g	Usmażone naleśniki	500 g
Sól		Nadzienie	500 g
Pieprz		Gotowa potrawa /10-11 szt./	1000 g
Tłuszcz do obsmażania naleśników	100 g		
Jaja /do panierowania-1 szt./	50 g		
Bułka tarta	50 g		

Sposób wykonania

Przygotować naleśniki.

N a d z i e n i e : ugotować jaja na twardo. Obrać ze skorupek i drobno posiekać. Masło rozetrzeć, wymieszać z jajami i pokrojonym szczypiorkiem. Przyprawić solą i pieprzem.

Nakładać nadzienie na chusty naleśnikowe do strony bardziej przyrumienionej. Zawijać podobnie jak paszteciki. Maczać w rozbitym jaju, obsypywać tartą bułką i smażyć na jasno-złoty kolor.

Podawać z zieloną sałatą po polsku lub z sałatką z pomidorów.

13/ Naleśniki z nadzieniem pieczarkowym

Normatyw surowcowy		Wydajność	
Naleśniki usmażone wg przepisu nr 32 na str. 69		Nadzienie	1000 g

Nadzienie:		Waga półfabrykatów na 1 kg gotowego wyrobu	
Pieczarki	1200 g	Usmażone naleśniki	600 g
Cebula	260 g	Nadzienie	550 g
Masło	130 g	Gotowa potrawa /10-11 szt./	1000 g
Sól			
Pieprz			
Tłuszcz do obsmażania	100 g		

Sposób wykonania

Wykonać naleśniki.

N a d z i e n i e : umyte i oczyszczone pieczarki drobno pokroić. Poddusić na maśle wraz z rozdrobioną cebulą. Odparować w piekarniku. Przyprawić do smaku.

Nadzienie nakładać na chusty naleśnikowe /od strony bardziej rumianej/. Składać podobnie jak paszteciki. Smażyć z obydwu stron na jasno-złoty kolor.

Podawać z sosem myśliwskim i z czerwoną kapustą na piwie.

14/ Ziemniaczanki staropolskie na słodko

Normatyw surowcowy		Wydajność	
Ciasto ziemniaczane wg przepisu nr 33 na str. 69	700 g	Nadzienie	230 g

Nadzienie:		Waga półfabrykatów na 1 kg gotowego wyrobu	
Śliwki suszone	115 g	Ciasto ziemniaczane	700 g
Rodzynki	50 g	Nadzienie	230 g
Śmietana	100 g	Gotowy wyrób	1000 g
Cukier	30 g	/cá 14-15 szt./	
Wanilia			

Sposób wykonania

Wykonać ciasto ziemniaczane.

N a d z i e n i e : śliwki umyć dokładnie i rozparzyć, odcedzić i usunąć z nich pestki. Ciasto podzielić na części, ukształtować wałki. Z wałka ciąć w poprzek cząstki, w które zawijać po trzy śliwki przełożone rodzynkami. Gotować we wrzącej, lekko osolonej wodzie.

Ugotowane ziemniaczanki odcedzić i podawać ze śmietaną zmieszaną z cukrem i wanilią lub też polane roztopionym masłem z bułeczką.

15/ Ziemniaczanki serowe

Normatyw surowcowy		Wydajność	
Ciasto ziemniaczane wg przepisu nr 33 na str. 69		Nadzienie	1000 g
Nadzienie:		Waga półfabrykatów na 1 kg gotowego wyrobu:	
Ser biały	750 g	Ciasto ziemniaczane	550 g
Boczek wędzony	190 g	Nadzienie	400 g
Cebula	180 g	Gotowy wyrób	1000 g
Sól			
Kminek			
Masło do polania	100 g		

Sposób wykonania

Wykonać ciasto ziemniaczane.

N a d z i e n i e : boczek i cebulę pokroić w kostkę i razem podsmażyć. Zmieszać z serem utartym na tarce, posolić do smaku, dodać kminek.

Ciasto podzielić na części, uformować wałki. Z każdego wałka ciąć w poprzek cząstki. Zawijać w nie uformowane w kulki nadzienie. Gotować we wrzącej posolonej wodzie.

Ugotowane ziemniaczanki odcedzić i podawać na gorąco, polane masłem.

16/ Ziemniaczanki kapuściane

Normatyw surowcowy

Ciasto ziemniaczane wg przepisu nr 33 na str. 69	
Nadzienie:	
Kapusta biała	2000 g
Grzyby suszone	50 g
Smalec	50 g
Cebula	130 g
Sól	
Pieprz	
Masło /do polania/	50 g

Wydajność

Nadzienie	1000 g

Waga półfabrykatów na 1 kg gotowego wyrobu

Ciasto ziemniaczane	550 g
Nadzienie	400 g
Gotowy wyrób	1000 g
	/ca 14-15 szt./

Sposób wykonania

Wykonać ciasto ziemniaczane.

N a d z i e n i e : grzyby wymyć i ugotować. Kapu-

stę białą oczyścić i poszatkować w drobną kostkę, zalać wrzącą wodą, ugotować na pół miękko. Odcedzić i wycisnąć. Cebulę udusić na tłuszczu i połączyć z kapustą. Odparować w piekarniku. Grzyby drobno pokroić i wymieszać z kapustą.

Ciasto podzielić na części, ukształtować wałki. Z każdego wałka ciąć w poprzek cząstki, w które zawijać uformowane w kulki nadzienie. Gotować we wrzącej osolonej wodzie.

Ugotowane ziemniaczanki odcedzić i podawać na gorąco, polane masłem.

17/ Ziemniaczanki "warszawskie"

Normatyw surowcowy		Wydajność	
Ciasto ziemniaczane wg przepisu nr 33 na str. 69		Nadzienie	1000 g
Nadzienie:			
Pieczarki	1100 g	Waga półfabrykatów na 1 kg gotowego wyrobu	
Cebula	250 g		
Masło	120 g	Ciasto ziemniaczane	550 g
Sól			
Pieprz		Nadzienie	400 g
Jaja /2 szt./	100 g	Gotowy wyrób	1000 g
Masło /do polania/	50 g		/ ca 14-15 szt./

Sposób wykonania

Wykonać ciasto ziemniaczane.

N a d z i e n i e : umyte i oczyszczone pieczarki drobno pokroić i poddusić na maśle wraz z rozdrobnioną

cebulą. Odparować w piekarniku. Przyprawić do smaku.

Ciasto podzielić na części, ukształtować wałki. Z każdego wałka ciąć w poprzek cząstki, w które zawijać uformowane w kulki nadzienie. Gotować we wrzącej osolonej wodzie. Ugotowane ziemniaczanki odcedzić i polać stopionym masłém.

18/ Zapiekanka sandomierska

Normatyw surowcowy		Wydajność	
Kasza jaglana	150 g	Zapiekanka	600 g
Mleko	320 g	Sos waniliowy	400 g
Jaja /żółtka-2 szt./	40 g	Gotowa potrawa	1000 g
Cukier	35 g		
Wanilia	1/4 laski		
Śliwki suszone	130 g		
Masło	15 g		
Bułka tarta	10 g		
Sos waniliowy:			
Mleko	430 ml		
Wanilia	1/2 laski		
Jaja /żółtka-3 szt./	60 g		
Cukier	125 g		

Sposób wykonania

Kaszę jaglaną ugotować na mleku z dodatkiem połowy cukru i wanilii. Gdy mleko wsiąknie w kaszę, opróżyć ją w średnio nagrzanym piekarniku. Ugotować suszone śliwki, wystudzić i usunąć pestki. Utrzeć żółtka z cukrem, połączyć z opróżoną i wystudzoną kaszą. Wysmarować formę

masłem i wysypać tartą bułką. Układać warstwami kaszę i śliwki. Ostatnią warstwę powinna stanowić kasza. Całość zapiec w piekarniku.

Podawać z sosem waniliowym.

S o s w a n i l i o w y : zagotować mleko z cukrem i wanilią. Utrzeć żółtka z cukrem. Do utartej masy wlewać powoli gotujące się mleko, ciągle ubijając. Naczynie z sosem wstawić do pojemnika z gorącą wodą i ubijać dalej do chwili aż jaja stracą zapach surowizny. Następnie sos wystudzić /mieszając od czasu do czasu, aby nie wytworzył się kożuszek/.

19/ Gołąbki nowosądeckie

Normatyw surowcowy		Wydajność	
Kapusta biała-liście /netto/	400 g	Kapusta-liście po obgotowaniu	350 g
Kwas z kiszonej kapusty	250 g	Nadzienie	700 g
Nadzienie:		Sos grzybowy	1000 g
Kasza krakowska	230 g	Gotowa potrawa	2000 g
Jaja /1 szt./	50 g	w tym: gołąbki	1000 g
Grzyby	30 g	sos	1000 g
Cebula	100 g		
Smalec	90 g		
Sól			
Pieprz			
Sos grzybowy:			
Grzyby suszone	40 g		
Cebula	120 g		

Masło	100 g
Mąka pszenna	40 g
Wywar z gotowania grzybów	500 ml
Bulion wg przepisu nr 12 na str.38	140 ml
Śmietana	140 g
Sól	
Pieprz	

Sposób wykonania

Obgotować liście kapusty, gdy wystygną z każdego zdjąć główny nerw liściowy.

N a d z i e n i e: kaszę krakowską otrzeć z mąki, wytrzeć w ściereczce i zatrzeć jajem. Wyłożyć na brytfannę wysuszyć w piekarniku. Ugotować na sypko z częścią tłuszczu. Wymieszać z ugotowanymi i posiekanymi grzybami oraz podduszoną na tłuszczu cebulą. Przyprawić do smaku solą i pieprzem. Nakładać nadzienie na liście kapusty i zawijać gołąbki. Gołąbki układać ściśle w brytfannie, podlać wywarem z grzybów i kwasem z kapusty. Przykryć i dusić dopóki kapusta nie zmięknie.

S o s g r z y b o w y: grzyby umyć dokładnie w ciepłej wodzie, ugotować i pokrajać w drobną kostkę. Cebulę drobno pokrojoną udusić z połową tłuszczu, zaś na drugiej połowie tłuszczu zrobić zasmażkę. Rozprowadzić zasmażkę wywarem z grzybów i bulionem. Dodać posiekane grzyby, sól i pieprz. Zaprawić śmietaną.

Gołąbki podawać z sosem grzybowym.

20/ Flaczki wegetariańskie

Normatyw surowcowy

Pietruszka	100 g
Seler	130 g
Pory	100 g
Kapusta włoska	90 g
Cebula	35 g
Masło	50 g
Mąka	10 g

Rosół:

Wołowina z k.	330 g
a/ pręga	
b/ mostek	
c/ szponder	
Marchew	100 g
Pietruszka	50 g
Seler	25 g
Por	25 g
Cebula	25 g
Woda	900 ml
Sól	
Pieprz	
Papryka	
Imbir	
Gałka muszkatułowa	
Liść laurowy	
Majeranek	

Ciasto na flaczki:

Mąka	80 g
Jaja	40 g
Mleko	60 ml

Wydajność

Rosół	680 ml
Uduszone jarzyny z rosołem	800 g
Flaczki z ciasta naleśnikowego	200 g
Gotowa potrawa	1000 g

Zwroty poprodukcyjne

Mięso z rosołu z k.

a/ 220 g

b/ 170 g

c/ 190 g

Piwo	70 ml
Sól	
Cukier	
Słonina	15 g

Sposób wykonania

Przygotować rosół z włoszczyzny i mięsa.

Warzywa umyć, oczyścić i pokrajać w paseczki. Zalać niewielką ilością rosołu, dodać część masła i dusić na małym ogniu do miękkości. Z mąki i reszty masła sporządzić zasmażkę, zaprawić nią warzywa i wlać pozostałą ilość rosołu. Doprawić do smaku flaków.

Sporządzić ciasto naleśnikowe i smażyć nieco grubsze naleśniki. Usmażone pokroić w gruby makaron i połączyć z uduszonymi i doprawionymi jarzynami.

Flaczki z naleśników powinny stanowić 25% składników jarzynowo-rosołowych.

21/ Sałatka "Warszawianka"

Normatyw surowcowy

Fasola perłowa	200 g
Musztarda	15 g
Sok z cytryny	10 g
Ogórki konserwowe	140 g
Jaja /3 szt./	150 g
Jabłka	200 g
Cebula	50 g
Śmietana kremówka	120 g

Wydajność

Fasola po ugotowaniu ca	450 g
Gotowa potrawa	1000 g

Cukier
Sól
Pieprz

Sposób wykonania

Fasolę umyć, namoczyć i ugotować do miękkości na sypko. Następnie połączyć z musztardą, z sokiem cytrynowym, solą, pieprzem i pozostawić na godzinę do przemacerowania. Ogórki, jaja, jabłka i cebulę pokrająć w paski lub drobną kostkę. Połączyć wszystkie składniki, wlać śmietanę i wymieszać.

22/ Jaja "Varsoviensis"

Normatyw surowcowy

Fasola perłowa	160 g
Ogórki konserwowe	70 g
Jaja /3 szt./	150 g
Pomidory świeże	130 g
Sos trybulkowy:	
Olej rafinowany	280 g
Żółtka /1,5 szt./	30 g
Cytryna /sok/	10 g
Musztarda	15 g
Szczypior	25 g
Sól	
Pieprz	
Cukier	

Wydajność

Fasola po ugotowaniu ca	360 g
Sos trybulkowy	350 g
Gotowa potrawa	1000 g

Sposób wykonania

Fasolę umyć, namoczyć i ugotować do miękkości na sypko.

S o s : z oleju i żółtek zrobić majonez i dodać pozostałe składniki.

Ugotowaną fasolę zmieszać z 2/3 sosu i ogórkami pokrojonymi w paseczki, przyprawić do smaku.

Jaja podzielone na połówki układać na sałatce, dekorować sosem oraz świeżymi pomidorami, pokrojonymi w cząstki.

23/ Fasola po polsku

Normatyw surowcowy	
Fasola "Jaś"	220 g
Cebula	40 g
Kiełbasa polska	160 g
Boczek wędzony	80 g
Smalec	40 g
Mąka	8 g
Wywar wg przepisu nr 12 na str.38	340 ml
Miód	15 g
Rodzynki	10 g
Cytryna	1/2 szt.
Czosnek	
Pieprz	
Sól	

Wydajność	
Fasola po ugotowaniu	500 g
Gotowa potrawa	1000 g

Sposób wykonania

Fasolę umyć, namoczyć, ugotować do miękkości na

sypko.

Z tłuszczu i mąki sporządzić zasmażkę i rozprowadzić wywarem. Kiełbasę pokroić w plastry, boczek w paseczki i zasmażyć z drobno posiekaną cebulą. Dodać miód i drobno posiekane rodzynki. Zmieszać z zasmażką, doprawić do smaku czosnkiem, solą, pieprzem i cytryną, zagotować. Połączyć z ugotowaną fasolą i całość chwilę poddusić.

24/ Fasola po kasztelańsku

Normatyw surowcowy		Wydajność	
Fasola "Jaś"	220 g	Fasola po ugotowaniu	500 g
Okrawki ze zwierzyny /zając, sarna, dzik/	250 g	Gotowa potrawa ca	1000 g
Cebula	100 g		
Masło	100 g		
Wywar wg przepisu nr 12 na str. 38	200 g		
Wino czerwone	50 ml		
Cytryna	1 szt.		
Sól			
Pieprz			
Cukier			
Zielona pietruszka			

Sposób wykonania

Fasolę umyć, namoczyć i ugotować do miękkości na sypko. Okrawki mięsne z dziczyzny pokrajać w drobną kostkę, zasmażyć na maśle wraz z drobno pokrojoną cebulą. Rozprowadzić bulionem, połączyć z fasolą, wymieszać,

dodać wino, doprawić do smaku i chwilę razem poddusić. Przed wydaniem całość skropić cytryną i posypać zieloną pietruszką.

Podawać z sadzonym jajkiem.

25/ Fasola po myśliwsku

Normatyw surowcowy		Wydajność	
Fasola "Jaś"	250 g	Fasola po ugotowaniu	550 g
Mąka	15 g	Gotowa potrawa ca	1000 g
Smalec	25 g		
Wywar wg przepisu nr 12 na str. 38	300 ml		
Cebula	30 g		
Szynka	50 g		
Kiełbasa myśliwska	70 g		
Grzyby suszone	10 g		
Koncentrat pomidorowy	15 g		
Musztarda	10 g		
Wino czerwone	15 ml		
Cytryna	40 g		
Jałowiec			
Pieprz			
Papryka			
Sól			

Sposób wykonania

Fasolę umyć, namoczyć i ugotować do miękkości na sypko.

S o s : sporządzić rumianą zasmażkę, rozprowadzić

wywarem i zagotować. Szynkę i kiełbasę pokroić w paseczki i zasmażyć z drobno poszatkowaną cebulą. Grzyby ugotować, pokroić w paski, Połączyć wszystkie składniki na sos, dodać koncentrat pomidorowy, musztardę i całość chwilę poddusić. Doprawić do smaku przyprawami. Na końcu dodać sok z cytryny i wino. Sos połączyć z fasolą i dusić razem parę minut.

26/ Fasola po staropolsku

Normatyw surowcowy		Wydajność	
Fasola "Jaś"	220 g	Fasola po ugotowaniu	500 g
Sos:		Gotowa potrawa ca	1000 g
Boczek wędzony	100 g		
Cebula	40 g		
Mąka	20 g		
Masło	35 g		
Wywar wg przepisu nr 12 na str. 38	450 g		
Śliwki suszone	60 g		
Rodzynki	20 g		
Miód	15 g		
Karmel	10 g		
Sól			
Pieprz			

Sposób wykonania

Fasolę umyć namoczyć i ugotować do miękkości na sypko.

S o s : boczek pokroić w paski i zasmażyć z drobno poszatkowaną cebulą. Śliwki rozparzyć, usunąć pestki i pokroić w paseczki. Z mąki i masła zrobić rumianą zasmażkę, rozprowadzić wywarem i zagotować. Dodać boczek, śliwki, rodzynki, miód i karmel, doprawić do smaku. Całość chwilę wysadzać. Połączyć sos z ugotowaną fasolą i dusić razem około 10 min.

27/ Zraziki sojowe

Normatyw surowcowy		Wydajność	
Soja	200 g	Masa sojowa	460 g
Soczewica	150 g	Masa z soczewicy	330 g
Bułka tarta	150 g	Gotowy wyrób	1000 g
Jaja /3 szt./	150 g		
Cebula	150 g		
Masło	100 g		
Mąka ziemniaczana	15 g		
Sól			
Pieprz			
Mąka /do obtoczenia/	50 g		
Smalec	150 g		

Sposób wykonania

Namoczyć oddzielnie soję i soczewicę na 12 godz. Zalać świeżą wodą i oddzielnie ugotować do miękkości. Niezupełnie schłodzone ziarno przemleć przez sito pasztetowe na masę. Do masy sojowo - soczewicowej dodać tartą bułkę, jaja, cebulę zasmażoną na maśle. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Gdyby masa była zbyt rzadka dodać

mąkę ziemniaczaną. Całość dokładnie wyrobić. Uformować małe zraziki, obtoczyć w mące i smażyć na smalcu.

Podawać z sosem grzybowym.

28/ Sojowniki

Normatyw surowcowy		Wydajność	
Soja	180 g	Masa sojowa	420 g
Mąka	240 g	Ciasto po wyrośnięciu	ca 1010 g
Jaja /2 szt./	100 g	Gotowy wyrób	1000 g
Mleko	220 ml		
Drożdże	20 g		
Cukier	45 g		
Smalec	130 g		
Śmietanka	150 g		
Cukier waniliowy	10 g		

Sposób wykonania

Soję umyć i namoczyć na 12 godz. w ciepłej wodzie. Zalać świeżą wodą, posolić i gotować do miękkości, najlepiej na parze lub pod ciśnieniem. Niezupełnie schłodzoną soję przemleć przez sitko pasztetowe na masę. Drożdże rozpuścić w letnim mleku z cukrem, połączyć z masą sojową i połową mąki. Po dokładnym wyrobieniu pozostawić ciasto w cieple do wyrośnięcia na 2 godz. Następnie dodać żółtka utarte z cukrem, pozostałą mąkę i wyrobić. Na końcu wymieszać z ubitą pianą. Smażyć jak racuchy.

Podawać ze słodką śmietaną.

29/ Opiekanki sojowe

Normatyw surowcowy		Wydajność	
Soja	280 g	Masa sojowa	640 g
Masło	40 g	Gotowy wyrób	1000 g
Cebula	90 g		
Bułka tarta	100 g		
Jaja /2 szt./	100 g		
Koper	1/2 p.		
Pietruszka zielona	1/2 p.		
Jaja /1 szt./	50 g		
Bułka tarta /do obsypania/	90 g		
Sól			
Pieprz			
Smalec	180 g		

Sposób wykonania

Soję umyć i namoczyć na 12 godz. w ciepłej wodzie. Zalać świeżą wodą, posolić i gotować do miękkości, najlepiej na parze lub pod ciśnieniem. Niezupełnie schłodzoną soję przemleć przez sitko pasztetowe na masę. Cebulę drobno pokroić i poddusić na części masła. Do masy sojowej dodać jaja, tartą bułkę, cebulę, pozostałą część masła, drobno posiekaną zieleninę oraz przyprawy. Dobrze wymieszać. Formować podłużne wałeczki, maczać w jaju i obtaczać w bułce tartej.

Podawać na gorąco z ostrymi sosami.

30/ Ciasto drożdżowe do pierogów i kulebiaków

Normatyw surowcowy		Wydajność
Mąka pszenna	530 g + 30 g /podsypka/	Surowe ciasto 1000 g
Drożdże	45 g	
Cukier	60 g	
Mleko	200 ml	
Jaja	100 g /1 całe+2 żółtka/	
Smalec	60 g + 20 g /do formy/	
Masło	40 g	
Sól		

Sposób wykonania

Drożdże wymieszać w 1/4 ilości ciepłego mleka i z częścią cukru, dodać trochę mąki. Pozostawić rozczyn do wyrośnięcia. Mąkę przesiać, lekko ogrzać, dodać rozczyn, resztę mleka i ubite jaja oraz cukier i sól. Pod koniec wyrabiania dodawać rozpuszczony tłuszcz. Wyrabiać tak długo, aż ciasto zacznie odstawać od ręki. Pozostawić ciasto w ciepłym miejscu do wyrośnięcia.

31/ Ciasto pierogowe

Normatyw surowcowy		Wydajność
Mąka pszenna	670 g + 60 g /podsypka/	Surowe ciasto 1000 g
Jaja	50 g	
Woda	300 ml	

Sposób wykonania

Do przesianej mąki wbić jaja i zarobić ciasto nożem, wlewając po trochu wody. Ciasto dokładnie wyrobić.

32/ Ciasto naleśnikowe do kulebiaków i naleśników

Normatyw surowcowy		Wydajność	
Mąka pszenna	360 g	Naleśniki po usmażeniu /20-22 chustki/	1000 g
Jaja /4 szt./	200 g		
Mleko	360 ml		
Piwo	260 ml		
Sól			
Cukier			
Słonina	60 g		

Sposób wykonania

Przesianą mąkę wsypać do naczynia, dodać jaja, sól, wlać mleko i rozbić trzepaczką na gładką masę. Do ciasta wlać piwo i dokładnie wymieszać. Powierzchnię patelni wysmarować kawałkiem słoniny nabitej na szpikulec. Na rozgrzaną patelnię wlać ciasto, rozprowadzając je równomiernie przez poruszanie patelnią, zlać niepotrzebną warstwę ciasta, które nieprzylgnęło do patelni. Smażyć szybko z jednej strony.

33/ Ciasto ziemniaczane

Normatyw surowcowy		Wydajność
Ziemniaki /brutto/	850 g	Gotowe ciasto 1000 g
Mąka pszenna	300 g + 50 g /podsypka/	
Jaja	100 g	
Mąka ziemniaczana	30 g	

Sposób wykonania

Obrane ziemniaki ugotować, odcedzić i odparować, przestudzone zemleć przez maszynkę, dodać mąkę pszenną i ziemniaczaną, jaja, wyrobić ciasto.

3. JARZYNY DO DRUGICH DAŃ

1/ Kapusta włoska duszona z kminkiem

Normatyw surowcowy		Wydajność	
Kapusta włoska	760 g	Kapusta po oczyszczeniu	490 g
Jabłka	200 g	Jabłka po oczyszczeniu	145 g
Słonina	100 g	Gotowa potrawa	1000 g
Cebula	50 g		
Wywar wg przepisu nr 12 na str.38	300 ml		
Mąka	10 g		
Masło	40 g		
Kminek			
Pieprz			
Cukier			
Sól			

Sposób wykonania

Kapustę oczyścić, pokrajać w grubszą kostkę /około 2 cm/. Włożyć do wrzącej, osolonej wody i obgotować ok. 10 min. Cebulę drobno pokrojoną udusić na słoninie. Połączyć kapustę z oczyszczonymi poszatkowanymi jabłka-

mi, dodać kminek, sól, pieprz, podlać wywarem i dusić razem do miękkości. Pod koniec duszenia obsypać mąką i doprawić do smaku.

2/ Kabaczki duszone z ogórkami kiszonymi

Normatyw surowcowy		Wydajność	
Kabaczki	1350 g	Kabaczki po oczyszczeniu	730 g
Masło	80 g	Gotowa potrawa	1000 g
Ogórki kiszone	300 g		
Mąka	5 g		
Śmietana	150 g		
Kminek			
Cukier			
Sól			
Zielona pietruszka			

Sposób wykonania

Kabaczki umyć i przeciąć wzdłuż na 2 - 4 części. Obrać ze skóry, oczyścić z ziaren. Ściąć zdrewniałe końce kabaczka /ok. 1 cm/, pokroić w równą, średnią kostkę /ok. 1,5 cm/ podlać małą ilością wrzącej wody, dodać masło i dusić do niezupełnej miękkości. Ogórki obrać ze skóry, zetrzeć na drobnej tarce lub pokroić w cienkie paseczki. Połączyć kabaczki z ogórkami, dodać kminek, oprószyć mąką i poddusić. Pod koniec duszenia zalać śmietaną i przyprawić do smaku solą i cukrem. Posypać zieloną pietruszką.

3/ Kabaczki duszone z pomidorami

Normatyw surowcowy		Wydajność	
Kabaczki	1150 g	Kabaczki po oczyszczeniu	620 g
Cebula	55 g	Gotowa potrawa	1000 g
Masło	100 g		
Pomidory	550 g		
Mąka	6 g		
Czosnek	2 - 3 ząbki		
Koper			
Cukier			
Sól			

Sposób wykonania

Kabaczki umyć i przeciąć wzdłuż na 2 - 4 części. Obrać ze skóry, oczyścić z ziaren. Ściąć zdrewniałe końce kabaczka /ok. 1 cm/, pokroić w równą, średnią kostkę /ok. 1,5 cm/. Włożyć do rondla i dusić z połową masła w małej ilości wody, łącznie z pokrojoną cebulą. Oprószyć mąką i połączyć z przetartymi pomidorami uduszonymi z masłem. Przyprawić do smaku.

Przed wydaniem podprawić czosnkiem roztartym z solą. Obsypać koperkiem.

4/ Pomidory pieczone

Normatyw surowcowy		Wydajność	
Pomidory /drobne równe/	1200 g	Pomidory wydrążone	1050 g
Masło	90 g	Gotowa potrawa	1000 g

Sól
Pieprz
Koper

Sposób wykonania

Wybrać małe, równe pomidory, umyć i odkroić im czubki. Usunąć pestki, włożyć w środki kawałki masła, posypać mielonym pieprzem i siekanym koprem. Przykryć ściętymi czubkami i piec na patelni w gorącym piecu w temp. ca 300°C około 20 min. /Potrawa wychodzi najlepiej pieczona w salamandrze./

5/ Gruszki duszone na jarzynę

Normatyw surowcowy		Wydajność	
Gruszki "Klapsy" lub "Baby"	1700 g	Gruszki po obraniu	1320 g
Masło	120 g	Gruszki obgotowane	1200 g
Cukier	60 g	Gotowa potrawa	1000 g
Cytryna	60 g		
Majeranek			
Cukier			
Sól			
Pieprz			

Sposób wykonania

Gruszki umyć i obrać ze skóry, przekroić na połówki, wydrążyć i gotować na parze na pół miękko. Przełożyć do rondla, obsypać majerankiem, włożyć łyżkę masła, dodać cukier i dusić dalej, aż się gruszki obrumienią. Pod koniec duszenia skropić cytryną.

6/ Ogórki duszone

Normatyw surowcowy		Wydajność	
Ogórki świeże	1450 g	Ogórki po wysoleniu	710 g
Masło	70 g	Gotowa potrawa	1000 g
Kwas z ogórków	120 ml		
Mąka	20 g		
Śmietana	120 g		
Cukier			
Pieprz			
Gałka muszkatułowa			
Bazylia			
Koper			
Sól			

Sposób wykonania

Ogórki umyć, obrać pokroić w krążki nieco grubsze jak na mizerię, posolić i pozostawić na 1 godz. Odcisnąć i dusić w rondlu z masłem we własnym sosie do miękkości. Wlać sok z kwaśnych ogórków, zaciągnąć mąką, doprawić przyprawami i dusić razem jeszcze ok. 10 min.

Przed wydaniem dodać śmietanę i posypać koprem.

7/ Selery duszone

Normatyw surowcowy		Wydajność	
Selery	1200 g	Selery ugotowane w całości	700 g
Wywar wg przepisu nr 12 na str.38	600 ml	Gotowa potrawa	1000 g
Masło	80 g		
Mąka	20 g		
Cytryna	80 g		

Sól
Cukier

Sposób wykonania

Umyte i oczyszczone selery ugotować w całości w słonej wodzie na pół miękko. Pokrajać w ćwierć krążki, zalać wywarem i dusić pod przykryciem do miękkości. Z masła i mąki zrobić białą zasmażkę, dodać do selerów i doprawić do smaku cytryną, solą, cukrem.

Wydawać obłożone grzankami ze szpikiem.

8/ Marchew smażona w cieście

Normatyw surowcowy		Wydajność	
Marchew	850 g	Marchew po ugotowaniu	690 g
Cukier	20 g	Ciasto	420 g
Sól		Gotowa potrawa	1000 g
Mąka /do obsypania/	50 g		
Ciasto:			
Mąka	150 g		
Jaja /3 szt./	150 g		
Piwo jasne	100 g		
Masło	30 g		
Sól			
Cukier			
Kminek			
Smalec	500 g		
Masło	50 g		

Sposób wykonania

Marchew umyć, oczyścić i ugotować w całości z dodatkiem soli i cukru. Wystudzić i pokroić wzdłuż na 4 części. Z mąki, jaj, piwa i masła przygotować dość gęste ciasto z dodatkiem kminku i soli. Kawałki marchwi oprószyć mąką, maczać w cieście i smażyć na smalcu na złoty kolor. Przed wydaniem podłożyć masło.

9/ Rzodkiew duszona

Normatyw surowcowy

Rzodkiew czarna	750 g
Masło	80 g
Mąka	20 g
Wywar wg przepisu nr 12 na str.38	800 ml
Jabłka	250 g
Cytryna	80 g
Kminek	
Cukier	
Sól	
Zielona pietruszka	

Wydajność

Rzodkiew po oczyszczeniu	625 g
Rzodkiew po obgotowaniu	575 g
Gotowa potrawa	1000 g

Sposób wykonania

Rzodkiew umyć, oczyścić i poszatkować w zapałkę. Obgotować we wrzącej, osolonej wodzie przez 4 min. Z masła i mąki zrobić białą zasmażkę, rozprowadzić wywarem, włożyć do niej rzodkiew, kminek, sól, cukier i dusić na wolnym ogniu do miękkości. Pod koniec duszenia dodać jabłka poszatkowane w paski. Całość doprawić do smaku cytryną i cukrem. Na końcu wsypać zie-

loną pietruszkę.

Wydawać obłożoną wędzonym boczkiem ugotowanym lub smażonym.

10/ Soczewica po polsku

Normatyw surowcowy		Wydajność	
Soczewica	250 g	Gotowa potrawa	1000 g
Woda do gotowania	625 ml		
Grzyby suszone	20 g		
Cebula	80 g		
Masło	80 g		
Mąka	20 g		
Cytryna	80 g		
Sól			

Sposób wykonania

Soczewicę opłukać i namoczyć w wodzie na noc. Grzyby opłukać i namoczyć na kilkanaście minut. Zalać soczewicę świeżą, zimną wodą, dodać grzybki wraz z wodą, w której się moczyły i całość gotować do miękkości około 1 godziny. Grzyby wyjąć, posiekać, zmieszać z ugotowaną soczewicą. Cebulę udusić na maśle, zrobić na niej zasmażkę. Dodać do soczewicy, wymieszać. Wcisnąć cytrynę, przyprawić do smaku solą i jeszcze chwilę poddusić.

11/ Bulwy z wody

Normatyw surowcowy		Wydajność	
Bulwy	1350 g	Gotowa potrawa	1000 g
Cukier			
Masło /do polania/	50 g		
Koper	1 p.		
Sól			

Sposób wykonania

Bulwy dokładnie umyć, oskrobać i wypłukać. Wrzucać do wrzącej, osolonej i lekko ocukrzonej wody. Ugotować do miękkości, zachowując kształt bulw.

Podawać polane masłem i posypane koprem.

12/ Bulwy po kapucyńsku

Normatyw surowcowy		Wydajność	
Bulwy	1300 g	Bulwy po ugotowaniu	800 g
Ciasto:		Ciasto	300 g
Jaja /4 szt./	200 g	Gotowa potrawa	1000 g
Mąka	100 g		
Bułka tarta	100 g		
Smalec	500 g		
Masło	50 g		
Zielona pietruszka			
Sól			
Cukier			

Sposób wykonania

Bulwy dokładnie umyć i oskrobać. Wrzucać do wrzącej, osolonej i lekko ocukrzonej wody. Gdy zmiękną odcedzić, ostudzić. Przygotować ciasto jak na klar. Maczać bulwy w cieście, obtaczać w bułce tartej i smażyć w głębokim tłuszczu do złocistego koloru.

Podawać posypane zieloną pietruszką.

W ten sposób przyrządzone bulwy mogą stanowić garni do potraw mięsnych z białych mięs, drobiu i ryb w białych sosach.

13/ Kalafiory po kapucyńsku

Normatyw surowcowy		Wydajność	
Kalafiory /brutto/	900 g	Kalafiory po ugotowaniu i ostudzeniu	800 g
ciasto:			
Jaja /4 szt./	200 g	Ciasto	300 g
Mąka	100 g	Gotowa potrawa	1000 g
Bułka tarta	150 g		
Smalec	500 g		
Masło	50 g		
Zielona pietruszka			
Sól			
Cukier			

Sposób wykonania

Kalafiory oczyścić, ugotować we wrzącej, osolonej wodzie z dodatkiem cukru. Nie doprowadzać w czasie go-

towania do pełnej miękkości. Odcedzić i osączyć z wody.

Przygotować ciasto jak na klar. Maczać kalafiory w cieście, obtaczać w bułce tartej i smażyć w głębokim tłuszczu do złocistego koloru.

Wydawać posypane zieloną pietruszką z kawałkiem świeżego masła.

W ten sposób przyrządzone małe kalafiory mogą stanowić również garni do potraw mięsnych w białych sosach.

4. POTRAWY Z RYB

1/ Karp zapiekany w sosie chrzanowym

Normatyw surowcowy		Wydajność	
Karp żywy	ok. 1200 g	Ryba oczyszczona filety	550 g
Sól		Ryba po ugotowaniu	500 g
Pieprz		Sos do zapiekania	600 g
Wywar do gotowania ryb wg przepisu nr 19 na str. 99	500 ml	Gotowa potrawa	1000 g
Sos chrzanowy do zapiekania:		**Zwroty poprodukcyjne**	
Mleko	330 ml	Łby	280 g
Mąka	35 g		
Masło	50 g		
Jaja /żółtka 2 szt./	40 g		
Chrzan-korzeń	180 g		
Śmietanka	60 g		

Cytryna	50 g
Cukier	
Sól	

Sposób wykonania

Rybę oczyścić, sfiletować, wyporcjować, posolić, oprószyć pieprzem. Ugotować w przygotowanym wywarze. Ułożyć na półmisku, zalać sosem chrzanowym, zapiec.

Sos chrzanowy do zapiekania: z masła i mąki zrobić zasmażkę, rozprowadzić gotowanym, zimnym mlekiem, zagotować, zaciągnąć żółtkami. Następnie dodać chrzan tarty i śmietankę. Doprawić solą, cukrem i sokiem z cytryny.

Podawać z ziemniakami drążonymi z wody lub bulwami.

2/ Karp w piwie

Normatyw surowcowy

Karp żywy	ok. 1350 g
Mąka	20 g
Masło	150 g
Cebula	60 g
Seler	60 g
Pietruszka	60 g
Pieczarki	60 g
Piwo	200 ml
Sól	
Pieprz	

Wydajność

Ryba oczyszczona - filety	660 g
Ryba po usmażeniu	660 g
Gotowa potrawa	1000 g
w tym jarzyny	380 g

Zwroty poprodukcyjne

Łby	320 g

Sposób wykonania

Karpia oczyścić, wymyć, sfiletować, wyporcjować, posolić, posypać pieprzem, oprószyć mąką i lekko obsmażyć na maśle. Oczyszczone i umyte warzywa pokroić w "zapałkę" /julienne/, poddusić na maśle do miękkości. Zalać piwem. Do jarzyn włożyć kawałki usmażonego karpia i razem dusić około 15 min.

Podawać z ziemniakami z wody i cykorią.

3/ Leszcz smażony po rybacku

Normatyw surowcowy

Leszcz mrożony /brutto/ ok.	4000 g
Sól	
Pieprz	
Mąka	20 g
Smalec	100 g
Masło	50 g

Wydajność

Ryba po oczyszczeniu /filety/	1200 g
Ryba po usmażeniu	1000 g
Gotowa potrawa	1000 g

Zwroty poprodukcyjne

Łby	350 g

Sposób wykonania

Rybę rozmrozić, wymyć, oczyścić, sfiletować, ponacinać /ok. 0,5 cm/ niezbyt głęboko tkankę podskórną części grzbietowej, w celu przecięcia licznych drobnych ości znajdujących się w tej części ryby. Ponacinanie w ten sposób filetu powoduje wysmażenie go do tego stopnia, że drobne ości stają się niewyczuwalne. Filety wyporcjować, posolić, posypać pieprzem, następnie oprószyć

mąką i smażyć do zrumienienia. Pod koniec smażenia dodać masło.

Podawać z ziemniakami i surówkami.

4/ Leszcz po suwalsku

Normatyw surowcowy

Leszcz mrożony	ok. 1700	g
Sól		
Pieprz		
Mąka	20	g
Masło	150	g
Cebula	60	g
Marchew	60	g
Seler	60	g
Pietruszka	60	g
Ziemniaki	120	g
Koncentrat pomidorowy	60	g
Papryka		
Cukier		
Wywar do gotowania ryb wg przepisu nr 19 na s. 99	200	ml

Wydajność

Ryba po oczyszczeniu /filety/	550	g
Jarzyny po uduszeniu	510	g
Gotowa potrawa	1000	g

Zwroty poprodukcyjne

Łby, części żebrowe	230	g

Sposób wykonania

Ryby rozmrozić, wymyć, oczyścić, sfiletować, wyporcjować, oprószyć solą, pieprzem, mąką i lekko obsmażyć. Oczyszczoną, drobno pokrojoną cebulę poddusić na tłuszczu. Dodać pozostałe pokrojone w kostkę warzywa, pod-

lać częścią wywaru i dusić na pół miękko. Włożyć ziemniaki również pokrojone w kostkę. Gdy ziemniaki będą prawie miękkie zaprawić całość koncentratem pomidorowym, solą, cukrem i papryką. Włożyć rybę, wlać resztę wywaru i dusić razem z jarzynami ok. 15 min.

Podawać z kluskami po polsku lub z ryżem.

5/ Leszcz po warmińsku

Normatyw surowcowy

Leszcz mrożony /brutto/	ok. 2000 g
Sól	
Pieprz	
Mąka	20 g
Masło	150 g
Cebula	200 g
Wywar do gotowania ryb wg przepisu nr 19 na str.99	200 ml
Cytryna	50 g
Cukier	

Wydajność

Ryba po oczyszczeniu /filety/	600 g
Gotowa potrawa	1000 g

Zwroty poprodukcyjne

Łby	250 g

Sposób wykonania

Rybę rozmrozić, wymyć, oczyścić, sfiletować, obsuszyć w ściereczce, wyporcjować, oprószyć solą, pieprzem i mąką, obsmażyć na maśle. Cebulę oczyścić, pokrajać w plastry, podsmażyć, podlać wywarem i poddusić. Włożyć rybę, doprawić do smaku cytryną, solą i cukrem. Całość dusić około 10 min.

Podawać z ziemniakami z wody i kapustą zasmażaną z grzybami.

6/ Płastuga w cieście piwnym

Normatyw surowcowy		Wydajność	
Filety z płastugi	800 g	Gotowa potrawa	1000 g
Kwasek cytrynowy	10 g		
lub 1 cytryna	80 g		
Składniki ciasta:			
Piwo jasne	150 ml		
Jaja /2 szt./	100 g		
Mąka pszenna	120 g		
Olej sojowy	40 g		
Sól			
Cukier			
Pieprz			
Maggi			
Mąka /do oprószenia/	40 g		
Olej do smażenia	120 g		

Sposób wykonania

Filety wyporcjować, skropić rozcieńczonym kwaskiem cytrynowym lub cytryną, posolić. Składniki ciasta dobrze rozmieszać, doprawić solą, cukrem i pieprzem do smaku. Porcje filetów oprószyć mąką, maczać w cieście i smażyć.

Podawać z drążonymi lub całymi ziemniakami z wody oraz ostrymi sałatkami lub zimnymi sosami.

7/ Karmazyn w cieście kminkowym

Normatyw surowcowy		Wydajność	
Filety z karmazyna	740 g	Gotowa potrawa	1000 g
Kwasek cytrynowy	10 g		
lub cytryna /1 szt./	80 g		
Składniki ciasta:			
Jaja /1 szt./	50 g		
Mąka pszenna	125 g		
Mleko	220 ml		
Kminek	3 g		
Margaryna	185 g		
Sól			
Pieprz			

Sposób wykonania

Filety wyporcjować w ukośne około 100 g porcje, skropić kwaskiem cytrynowym lub cytryną, posolić i oprószyć pieprzem. Z mąki, jaja i mleka przygotować ciasto z dodatkiem kminku i soli. Filety maczać w cieście i smażyć na tłuszczu.

Podawać z ziemniakami drążonymi lub całymi z wody i ostrymi surówkami.

8/ Dorsz w kruście serowej

Normatyw surowcowy		Wydajność	
Filety z dorsza	800 g	Gotowa potrawa	1000 g
Cytryna /1 szt./ lub kwasek cytrynowy	80 g 10 g		
Tymianek			
Pieprz			
Cebula	40 g		
Pietruszka - korzeń	40 g		
Mąka do oprószenia	40 g		
Składniki ciasta:			
Mąka pszenna	60 g		
Jaja /1 szt./	50 g		
Mleko	200 ml		
Ser żółty twardy, ostry, podsuszony	40 g		
Bułka tarta	25 g		
Olej do smażenia /sojowy/	150 g		
Sól			

Sposób wykonania

Filety wyporcjować, skropić kwaskiem cytrynowym lub cytryną, oprószyć solą, pieprzem, tymiankiem, obłożyć krajaną cebulą i pietruszką, pozostawić na kilka godzin. Składniki ciasta dobrze rozmieszać, doprawić solą i pieprzem do smaku, na końcu dodać do ciasta pianę z białek. Filety oprószyć mąką, maczać w cieście, obsypać tartą bułką i smażyć na tłuszczu.

Podawać z drążonymi lub całymi ziemniakami z wody, z sałatą z pomidorów, z sałatą polską, ze szpinakiem, z pomidorami pieczonymi.

9/ Ostrobok po staropolsku

Normatyw surowcowy

Ostrobok patroszony bez głów ok.	2300 g
Wywar do gotowania ryb wg przepisu nr 19 na str. 99	1000 ml
Wino białe wytrawne	300 ml
Tymianek	
Sos staropolski:	
Masło	60 g
Mąka	50 g
Wywar z gotowania ryby	800 ml
Rodzynki	50 g
Migdały	50 g
Miód	50 g
Cytryna	50 g
Pieprz	
Goździki	
Cukier	
Sól	

Wydajność

Ryba po oczyszczeniu /filety/	1200 g
Ryba po ugotowaniu	1100 g
Sos	1000 g
Gotowa potrawa	2100 g

Sposób wykonania

Rybę rozmrozić, wymyć, oczyścić, sfiletować, wyporcjować, włożyć do wywaru z dodatkiem wina i tymianku, gotować na wolnym ogniu przez 15 min. Wyjąć z wywaru, ułożyć na półmisku i zalać sosem staropolskim, sporządzonym w następujący sposób: przyrządzić zasmażkę na maśle, rozprowadzić wywarem z gotowania ryby, dodać rodzynki oraz sparzone i pokrojone w zapałkę migdały, miód, goździki i powoli zagotować. Całość przyprawić sokiem z cytryny,

solą, pieprzem i cukrem.
Podawać z ziemniakami z wody.

10/ Ryba po toruńsku

Normatyw surowcowy		Wydajność	
Filety b.s. z dorsza, mrożone	700 g	Filety pałasza ze skórą	700 g
lub filety z karpia	750 g	Filety lichii bez skóry	700 g
lub pałasz cały, mrożony	1170 g	Gotowa potrawa	1000 g
lub lichia cała, mrożona	1450 g	w tym: ryba	540 g
Piwo ciemne	260 ml	sos	460 g
Masło	130 g		
Cebula	130 g		
Marchew	130 g		
Pierniki /katarzynki/	100 g		
Cytryna	80 g		
Woda	ca 150 ml		
Pieprz			
Goździki			
Cukier			
Sól			

Sposób wykonania

Oczyszczoną cebulę i marchew pokrajać w plasterki i lekko obrumienić na maśle. Dodać piwo, przyprawy i poddusić. Wymyte i wyporcjowane filety ryb włożyć do jarzyn i razem gotować około 10 min. Wyjąć rybę, a do jarzyn dodać pokruszony piernik i około 150 ml wody. Zagotować,

Przetrzeć przez sito, wcisnąć cytrynę i doprawić do smaku, cukrem, solą i pieprzem. Do tak przygotowanego sosu włożyć porcje ryby i całość chwilę poddusić.

Podawać z ziemniakami z wody, z kluskami po polsku, z ryżem, z sałatą kruchą, z surówką owocową.

11/ Filety śledziowe z pieczarkami

Normatyw surowcowy		Wydajność	
Śledzie bałtyckie świeże	880 g	Filety śledziowe ze skórą	475 g
Mąka pszenna	40 g	Gotowa potrawa	1000 g
Pieczarki	600 g	w tym ryba	475 g
Cebula	150 g		
Śmietana	140 g		
Masło	110 g		
Pieprz			
Sól			

Sposób wykonania

Śledzie wymyć, sfiletować, obsuszyć w ściereczce. Filety pokroić na równe porcje, posolić, oprószyć pieprzem, zwinąć, przekłuć kołeczkiem, oprószyć mąką i obsmażyć z jednej strony na części masła.
Pieczarki opłukać, pokroić, zasmażyć z cebulą na maśle, wlać śmietanę i poddusić. Do przygotowanych grzybów włożyć obsmażone filety i razem dusić kilkanaście minut. Przed wydaniem wyciągnąć ostrożnie kołeczki.

Podawać obłożone pieczarkami z ziemniakami tłuczonymi, lub smażonymi na tłuszczu.

12/ Makrela w jarzynach

Normatyw surowcowy		Wydajność	
Makrela patroszona b/ główy	570 g	Ryba po oczyszczeniu /filety/	460 g
Mąka	20 g	Gotowa potrawa	1000 g
Margaryna	115 g	w tym ryba	500 g
Marchew	125 g		
Pietruszka	200 g		
Seler	275 g		
Cebula	125 g		
Cukier	10 g		
Śmietanka	35 g		
Mleko	275 g		
Sól			
Pieprz			

Sposób wykonania

Makrelę wymyć, rozmrozić, sfiletować, obsuszyć w ściereczce, wyporcjować. Filety posolić, oprószyć mąką z jednej strony i obsmażyć z tej samej strony. Warzywa oczyścić, obrać, pokrajać w bardzo drobną kostkę, dusić ze śmietaną, mlekiem i przyprawami do miękkości. Obsmażone filety obłożyć jarzynami i razem dusić jeszcze kilkanaście minut.

Podawać z ziemniakami z wody obsypanymi koprem.

13/ Ryba po marynarsku

Normatyw surowcowy

Filety b.s. z dorsza, mrożone	580 g
lub kulbin cały, mrożony	1160 g
lub kantar cały, mrożony	970 g
Cytryna	80 g
Mąka	20 g
Olej	70 g
Ziemniaki	170 g
Marchew	100 g
Seler	30 g
Masło	35 g
Cebula	65 g
Śmietanka	100 g
Sok pomidorowy	170 g
Czosnek	3 g
Zielona pietruszka	1/2 p.
Pieprz	
Sól	

Wydajność

Filety kulbina b.s.	580 g
Filety kantara b.s.	580 g
Gotowa potrawa	1000 g
w tym ryba	530 g

Sposób wykonania

Rybę rozmrozić, wymyć, oczyścić, sfiletować /jeśli filety to rozmrozić, wymyć/, obsuszyć w ściereczce, porcjować, skropić cytryną, oprószyć solą, pieprzem, mąką, lekko obsmażyć na oleju.
Rozdrobnioną cebulę, marchew pokrojoną w krążki i seler w drobną kostkę oraz ziemniaki pokrojone w plastry zasmażyć na oleju, poddając masłem. Przygotowane porcje ryb ułożyć na podsmażonych jarzynach, zalać sokiem pomidorowym zmieszanym ze śmietanką, doprawionym solą, pieprzem

i czosnkiem. Zapiec w piekarniku. Przy wydawaniu rybę obłożyć jarzynami z sosem, obsypać posiekaną zieloną pietruszką.

Podawać z ziemniakami z wody oraz sałatą zieloną.

14/ Ryba duszona w porach

Normatyw surowcowy		Wydajność	
Filety b.s. z dorsza, mrożone	550 g	Filety z.s. z pałasza	500 g
lub pałasz cały, mrożony	830 g	Gotowa potrawa	1000 g
Cytryna	50 g	w tym ryba	500 g
Pory	350 g		
Masło	100 g		
Śmietana	70 g		
Mąka	40 g		
Pomidory	120 g		
Kminek			
Cukier			
Sól			
Koper	1/2 p.		

Sposób wykonania

Rybę rozmrozić, wymyć, sfiletować /jeśli filety mrożone to rozmrozić, wymyć/, obsuszyć w ściereczce, wyporcjować, skropić cytryną, oprószyć solą, mąką i lekko podsmażyć na maśle. Pory oczyścić, pokroić w krążki, udusić na maśle, podprawić śmietaną, cytryną, kminkiem, solą i cukrem do smaku. Obłożyć rybę porami, poddusić w piekarniku. Przed wyjęciem dodać pomidory pokrojone w cząst-

ki. Przy wydawaniu obsypać koprem.

Podawać z ziemniakami z wody lub z ryżem i sałatą, sałatką z pomidorów lub surówką z papryki, pomidorami pieczonymi.

15/ Ryba z jabłkami

Normatyw surowcowy		Wydajność	
Filety z dorsza b.s., mrożone	600 g	Filety z pałasza z.s.	540 g
lub pałasz cały, mrożony	900 g	Gotowa potrawa	ca 1000 g
Cytryna	50 g	w tym ryba	540 g
Tymianek			
Majeranek			
Mąka	20 g		
Smalec	45 g		
Jabłka winne /antonówki/	400 g		
Cebula	100 g		
Słonina	20 g		
Masło	45 g		
Cukier			
Sól			
Pieprz			
Zielona pietruszka			

Sposób wykonania

Rybę rozmrozić, wymyć, oczyścić, sfiletować /jeśli filety to rozmrozić, wymyć/, obsuszyć w ściereczce, wyporcjować, skropić cytryną, oprószyć solą, tymiankiem

i mąką, obsmażyć na smalcu, poddając masłem. Cebulę drobno pokroić i poddusić na słoninie. Obrane, pokrojone w cząstki jabłka obsypać majerankiem, przeciągnąć na maśle. Przygotowaną rybę ułożyć na jabłkach i cebuli, całość lekko poddusić. Doprawić solą i cukrem do smaku. Przed wydaniem posypać pokrojoną zieloną pietruszką.

Podawać z ziemniakami lub ryżem i sałatką z pomidorów, sałatą zieloną, surówką z marchwi i chrzanu, pomidorami pieczonymi.

16/ Zapiekanka rybna z jogurtem

Normatyw surowcowy

Filety b.s. mrożone z dorsza	545 g
lub pałasz cały, mrożony	910 g
lub lichia cała, mrożona	1130 g
Cytryna	50 g
Mąka	100 g
Masło /do obsmażania/	75 g
Pieczarki białe, młode	450 g
Cebula	50 g
Masło do pieczarek	50 g
Śmietana	50 g
Jogurt	200 g
Pieprz	
Gałka muszkatułowa	
Sól	

Wydajność

Filety z pałasza	545 g
Filety z lichii	545 g
Gotowa potrawa	1000 g
w tym: ryba z pieczarkami	800 g
jogurt	200 g

Sposób wykonania

Ryby wymyć, sfiletować, obsuszyć w ściereczce, skropić cytryną, posolić, pokroić na paski, oprószyć częścią mąki, lekko obsmażyć na maśle. Pieczarki oczyścić, wymyć, pokrajać w półplastry. Cebulę obrać, pokrajać w drobną kostkę, podsmażyć na maśle. Do cebuli dodać pieczarki, poddusić, oprószyć resztą mąki i odparować, przyprawić do smaku solą i pieprzem. Obsmażoną rybę włożyć do pieczarek i całość poddusić. Porcjować w kamionki, zalać jogurtem, oprószyć mieloną gałką muszkatułową i lekko zapiec w salamandrze lub w bardzo gorącym piekarniku.

Podawać w kamionce, w której się zapiekało, w formie gorącej przekąski z bułką.

17/ Klopsiki rybne w sosie koperkowym

Normatyw surowcowy

Masa rybna:	
Okrawki z filetów ryb atlantyckich	600 g
Okrawki z filetów szczupaka	200 g
Bułka pszenna	60 g
Mleko	150 ml
Jaja /2 szt./	100 g
Cebula	80 g
Masło	25 g
Sól	
Cukier	
Pieprz	

Wydajność

Masa rybna	1100 g
Klopsiki po ugotowaniu	1000 g
Sos	1000 g
Gotowa potrawa	2000 g

Wywar z włoszczyzny do ryb wg przepisu nr 19 na str.99	1500 ml

Sos koperkowy:

Wywar po ugotowaniu klopsów	750 ml
Masło	30 g
Mąka	70 g
Śmietanka	200 g
Żółtka /2 szt./	40 g
Koper	60 g
Sól	
Pieprz	
Sok z cytryny	

Sposób wykonania

Okrawki ze szczupaka przemleć przez maszynkę, używając sitka pasztetowego, następnie wbić jajo, lekko posolić i dobrze wyrobić. Okrawki z ryb atlantyckich przemleć przez sitko pasztetowe z bułką namoczoną uprzednio w mleku i odciśniętą oraz cebulą zasmażoną na tłuszczu. Obydwie masy połączyć, dodając przyprawy i resztę jaj. Z mielonej masy rybnej formować owalne spłaszczone do środka klopsy. Wkładać do gorącego wywaru i gotować około 15 min. Pozostawić do częściowego wystygnięcia.

S o s : masło rozetrzeć z mąką i zalać wrzącym wywarem mieszając. Sos zagotować. Do śmietany dodać żółtko i drobno pokrojony koper. Wymieszać z sosem, posolić, doprawić do smaku sokiem z cytryny i cukrem.

Podawać z tłuczonymi ziemniakami, z ryżem, sałatą po polsku lub z pomidorów .

18/ Klopsiki rybne w sosie zielonym

Normatyw surowcowy

Masa rybna:	
Okrawki z filetów rybnych	660 g
Okrawki z filetów szczupaka	220 g
Bułka pszenna	70 g
Mleko	150 ml
Jaja	110 g
Cebula	90 g
Masło	30 g
Sól	
Cukier	
Pieprz	
Wywar z włoszczyzny do ryb wg przepisu nr 19 na str.99	1500 ml
Sos zielony:	
Wywar po ugotowaniu klopsów	800 ml
Mąka	50 g
Masło	80 g
Wino białe wytrawne	50 ml
Cytryna	50 g
Cebula	100 g
Pietruszka	20 g
Sól	
Pieprz	
Cukier	

Wydajność

Masa rybna	1100 g
Klopsiki po ugotowaniu ca	1000 g
Sos	1000 g
Gotowa potrawa	2000 g

Sposób wykonania

Przygotować rybną masę mieloną jak w przepisie 17.

Formować owalne, spłaszczone do środka klopsy. Wkładać do gorącego wywaru i gotować przez około 15 min. Pozostawić w wywarze do częściowego wystygnięcia.

Sposób wykonania sosu: przyrządzić zasmażkę i rozprowadzić wywarem z ryby. Cebulę zasmażyć na maśle połączyć z sosem i powoli gotować. Następnie dodać przegotowane wino i całość przyprawić do smaku. Na końcu włożyć do sosu drobno posiekaną pietruszkę i wymieszać.

Podawać z tłuczonymi ziemniakami, z ryżem, z sałatą po.polsku, z sałatką z pomidorów lub surówką z cykorii.

19/ Wywar do gotowania ryb

Normatyw surowcowy		Wydajność	
Zwroty poprodukcyjne z ryb		Gotowy wywar	1000 g
Woda	1500 ml		
Marchew	200 g		
Pietruszka	150 g		
Seler	100 g		
Por	100 g		
Cebula	150 g		
Liść laurowy			
Ziele angielskie			
Pieprz			
Cukier			
Sól			

Sposób wykonania

Jadalne części z rozbioru ryb zalać zimną wodą, włożyć

oczyszczone i rozdrobnione warzywa oraz przyprawy. Gotować bardzo wolno do miękkości warzyw i osiągnięcia odpowiedniej esencjonalności. Przecedzić i używać do gotowania ryb i sosów.

5. POTRAWY Z DROBIU

1/ Gęś po staropolsku

Normatyw surowcowy

Gęś patroszona z podróbkami	3700 g
Tłuszcz z gęsi	
Czosnek	10 g
Śliwki	100 g
Rodzynki	20 g
Pieprz	
Cukier	
Sól	
Fasola perłowa sucha	340 g
Boczek wędzony	200 g
Kiełbasa jałowcowa	150 g
Cebula	60 g
Bazylia	

Wydajność

Tuszka netto	2850 g
Gęś po upieczeniu	1770 g
Mięso gęsi po usunięciu kości	1100 g
Fasola po ugotowaniu	750 g
Fasola doprawiona	1000 g
Gotowa potrawa	2600 g
w tym: mięso gęsi	1100 g
sos	500 g
fasola	1000 g

Zwroty poprodukcyjne

Podroby i tłuszcz /skrzydła, szyjka, żołądek, serce, tłuszcz/	850 g
Tłuszcz z pieczenia gęsi	200 g

Sposób wykonania

Gęś oczyścić, umyć, natrzeć czosnkiem roztartym z solą i upiec w piekarniku często polewając. Z upieczonej gęsi usunąć kości i wyporcjować ją. Śliwki rozparzyć, usunąć pestki, miąższ pokroić w drobną kostkę. Dodać do sosu z pieczenia gęsi wraz z rodzynkami i przyprawić do smaku /odlewając przedtem nadmiar tłuszczu/. Wyporcjowaną gęś włożyć do sosu i chwilę dusić. Fasolę umyć, namoczyć i ugotować do miękkości na sypko. Boczek i kiełbasę pokroić w drobną kostkę i zasmażyć z cebulą, przyprawić bazylią i połączyć z fasolą.

Porcje gęsi z fasolką podawać oblane sosem z pieczenia z czerwoną kapustą duszoną z piwem.

2/ Kaczka pieczona z agrestem

Normatyw surowcowy

Kaczka mrożona, patroszona z podrobami	1250 g
Sól	
Majeranek	
Masło	150 g
Agrest	500 g
Masło	40 g
Cukier	20 g
Majeranek	

Wydajność

Tuszka netto do pieczenia	910 g
Gotowa potrawa	1000 g
w tym kaczka	600 g

Zwroty poprodukcyjne

Wątróbka, żołądek, szyjka i skrzydełka	320 g

Sposób wykonania

Umytą i oczyszczoną kaczkę bez podrobów posolić, natrzeć zewnątrz i wewnątrz majerankiem. Wstawić do piekarnika i piec podlewając stopionym masłem. Niedojrzały agrest umyć, oczyścić, obsypać cukrem i majerankiem i przeciągnąć na maśle. Gdy kaczka będzie miękka, usunąć kości kręgosłupa i podzielić ją na ćwiartki, obłożyć agrestem, doprawić do smaku i całość chwilę poddusić.

Podawać z drążonymi ziemniakami z wody lub ze śląskimi kluskami.

3/ Kaczka po poznańsku

Normatyw surowcowy

Kaczka mrożona z podrobami	1650	g
Smalec	70	g
Sól		
Kapusta czerwona	1100	g
Cytryna	50	g
Słonina	40	g
Cebula	60	g
Mąka	30	g
Czerwone wino	200	ml
cukier	20	g
Sól		
Pieprz		

Wydajność

Połówki kaczki bez kręgosłupa	1050	g
Kapusta do obłożenia kaczki	1000	g
Gotowa potrawa po uduszeniu	1650	g
w tym kaczka	850	g

Zwroty poprodukcyjne

Wątróbka, serce i żołądek	110	g

Wywar:

Podroby /szyjka, skrzydełka, kręgosłup/	
Włoszczyzna bez kapusty	300 g
Masło	30 g
Winogrona ciemne	200 g

Sposób wykonania

Kaczkę oczyścić, umyć, przeciąć na pół, odciąć skrzydła, szyję i kręgosłup. Połówki kaczki obsmażyć na tłuszczu. Odcięte z kaczki podroby posiekać, lekko zrumienić na patelni z dodatkiem pokrajanych warzyw i masła. Podlać wodą i gotować od 20-30 min. na wywar.
Kaczkę przełożyć do rondla, podlać wywarem i dusić ok. 1,5 godz. Kapustę poszatkować, sparzyć wrzącą wodą, posolić, skropić sokiem z cytryny. Słoninę drobno pokrojoną zasmażyć z cebulą i mąką, włożyć do kapusty, zalać winem, poddusić i doprawić do smaku cukrem i pieprzem. Kaczkę wyporcjować, obłożyć kapustą i dusić razem w rondlu jeszcze ok. 40 min. Pod koniec duszenia włożyć winogrona.

Podawać z ziemniakami po polsku lub pieczonymi w piecyku, albo z pyzami po poznańsku.

4/ Kaczka duszona z czarną rzodkwią

Normatyw surowcowy		Wydajność	
Kaczka patroszona, mrożona, z podrobami	1700 g	Połówki kaczki do pieczenia bez kręgosłupa	1080 g
Masło	100 g		

Skrzydełka, szyja, kręgosłup	
Marchew	120 g
Pietruszka	60 g
Seler	30 g
Por	30 g
Cebula	50 g
Rzodkiew	500 g
Mąka	10 g
Wino czerwone	30 ml
Majeranek	
Cukier	
Pieprz	
Sól	

Gotowa potrawa	1400 g
w tym mięso kaczki	650 g

Zwroty poprodukcyjne

Serce, wątróbka, żołądek	140 g

Sposób wykonania

Kaczkę oczyścić, umyć, przeciąć na pół, odciąć skrzydła, szyję i kręgosłup. Obrumienić w piecyku na pół miękko. Z upieczonej kaczki usunąć kości i ścięgna. Skrzydła, szyję i kręgosłup posiekać, lekko zrumienić na maśle wraz z pokrojonymi warzywami. Całość podlać wodą i dusić ok. 20-30 min. na wywar. Rzodkiew umyć, obrać, pokrajać w plastry i obgotować we wrzącej wodzie. Płaty mięsa kaczki obłożyć rzodkwią, zalać wywarem, dodać resztę masła i dusić w piekarniku pod przykryciem. Pod koniec duszenia oprószyć mąką, majerankiem i doprawić do smaku. Na końcu wlać wino.

Podawać z ziemniakami drążonymi z wody lub ziemniakami polskimi smażonymi w tłuszczu.

5/ Kaczka gdańska

Normatyw surowcowy		Wydajność	
Kaczka patroszona, mrożona, z podrobami	1520 g	Tuszka netto	1050 g
Majeranek		Gotowa potrawa	1250 g
Masło	50 g	w tym mięso kaczki ca	700 g
Mąka	20 g		
Pomarańcze	500 g	Zwroty poprodukcyjne	
Likier pomarańczowy	20 ml	Żołądek i wątroba	110 g
Wywar:			
Skrzydełka, szyjka,			
Masło	40 g		
Cebula	30 g		
Marchew	200 g		
Pietruszka	100 g		
Seler	50 g		
Por	50 g		
Pieprz			
Sól			

Sposób wykonania

Kaczkę oczyścić, umyć, odciąć skrzydła i szyję, nasolić, natrzeć majerankiem i obrumienić w piecu. Szyję i skrzydła posiekać, obrumienić na maśle z warzywami, podlać wodą i gotować na krótki bulion. Obrumienioną kaczkę zalać przecedzonym bulionem i dusić w piekarniku pod nakryciem do miękkości. Pod koniec duszenia oprószyć mąką, wlać sok z połowy ilości pomarańczy i likier. Z kaczki usunąć kości kręgosłupa i wyporcjować.

Mięso z kaczki podawać przełożone plastrami świeżej pomarańczy, polane sosem z duszenia z pieczonymi ziemniakami.

6/ Szaszłyk "varsoviensis"

Normatyw surowcowy		Wydajność	
Wątróbka z kaczki	750 g	Waga półfabrykatu	1100 g
Boczek wędzony	350 g	Gotowa potrawa	1000 g
Masło	200 g		
Szałwia			
Pieprz			
Sól			

Sposób wykonania

Wątróbkę z kaczki przekładać plastrami boczku wędzonego, oprószonego szałwią i pieprzem. Smażyć na maśle.

Podawać polane masłem ze smażenia /sklarowanym/ z kaszą krakowską i borówkami.

7/ Kotlet z kaczki

Normatyw surowcowy		Wydajność	
Część przednia kaczki /piersi/	4000 g	Mięso z piersi netto	1100 g
Słonina	200 g	Półfabrykat	1300 g
Smalec	100 g	Gotowa potrawa	1000 g
Mąka	100 g		
Sól		**Zwroty poprodukcyjne**	
Pieprz		Kości, skóry, błony	2900 g

Sposób wykonania

Pierś kaczki oddzielić od kości i skóry, oczyścić z błon. Rozbić i uformować w kształt liścia. Uformowany kotlet naszpikować pasmami słoniny, oprószyć pieprzem, obtoczyć w mące i smażyć na silnie rozgrzanym smalcu.

Podawać polany sosem pomidorowym z dodatkiem krokietów jaglanych.

8/ Bitki z kaczki

Normatyw surowcowy

Kaczka patroszona, mrożona, z podrobami	1250	g
Cielęcina /okrawki/	200	g
Jaja /2 szt/	100	g
Śmietanka	60	g
Bułka pszenna	40	g
Mleko	80	ml
Sól		
Pieprz		
Gałka muszkatułowa		
Mąka /do obtoczenia/	20	g
Masło	80	g
Skrzydełka, kręgosłup, szyja, żołądek		
Masło	40	g
Marchew	50	g
Pietruszka	50	g
Seler	50	g

Wydajność

Mięso z kaczki	335	g
Wątróbka	30	g
Masa mielona	740	g
Gotowa potrawa	1000	g
w tym: bitki	750	g
sos	250	g

Por	50 g
Cebula	50 g
Róża suszona	20 g
Galaretka porzeczkowa	100 g
Sól	
Cukier	

Sposób wykonania

Mięso kaczki oddzielić od kości, skóry i błon. Przemleć wraz z wątróbką i cielęciną przez sitko pasztetowe. Połączyć ze zmieloną bułką /uprzednio namoczoną w mleku i odciśniętą/, jajami i śmietanką. Całość doprawić do smaku, dobrze wyrobić. Z masy mielonej formować okrągłe bitki, otaczać w mące i lekko obsmażyć na maśle. Skrzydełka, kręgosłup i szyję posiekać na kawałki. Obrumienić na maśle, dodać pokrojone warzywa, udusić podlewając wodą. Różę namoczyć we wrzącej wodzie, dodać do obrumienionych podrobów i warzyw, dusić do miękkości. Sos przetrzeć przez sito, dodać galaretkę porzeczkową i doprawić do smaku. Bitki włożyć do sosu i razem chwilę poddusić.

Podawać z drążonymi ziemniakami lub bulwami z wody.

Uwaga: Na bitki można wykorzystać także mięso z udek kaczych, jeśli piersi zużywa się np. na kotlety.

9/ Perliczka na sposób bażanta

Normatyw surowcowy

Perliczka II kl., mrożona, z podrobami	850 g
Jałowiec	2-5 g
Słonina	20-30 g
Nadzienie:	
Bułka czerstwa	60 g
Mleko	60 ml
Masło	50 g
Jaja /1 szt./	50 g
Wątróbka cielęca lub wieprzowa	150 g
Imbir	
Cukier	
Masło /do polewania/	80 g
Sól	

Wydajność

Tuszka netto	740 g
Nądzienie	360 g
Tuszka nadziana	1100 g
Gotowa potrawa	ca 950 g

Zwroty poprodukcyjne

Wątróbka, żołądek, szyjka	90 g

Sposób wykonania

Perliczkę natrzeć zewnątrz i wewnątrz utłuczonym i przesianym jałowcem na dwa dni przed pieczeniem. Przed upieczeniem posolić, naszpikować słoniną i nadziać przygotowanym w następujący sposób nadzieniem: bułkę pokroić w drobną kostkę, lekko podrumienić, skropić mlekiem. Masło utrzeć z żółtkiem. Połączyć wszystkie składniki, dodać przyprawy i ubitą pianę. Doprawić do smaku i lekko wymieszać. Nadzianą perliczkę zaszyć, owinąć w papier pergaminowy wysmarowany masłem i piec około 1 godz. Na dopiekaniu papier odrzucić i zrumienić polewając masłem.

Podawać połówki perliczki z pieczonymi ziemniakami, krokietami, borówkami, galaretką z porzeczek, gruszkami duszonymi.

Uwaga: Tuszki przeznaczone do nadziewania nie powinny przekraczać 900 g.

10/ Perliczka po mazowiecku

Normatyw surowcowy

Perliczka II kl., mrożona, z podrobami	770 g
Nadzienie:	
Cielęcina /okrawki/	120 g
Boczek wędzony	100 g
Śmietanka	30 g
Bułka czerstwa	50 g
Mleko	50 ml
Jaja /1 szt./	50 g
Sól	
Pieprz	
Pieczarki	50 g
Masło	80 g

Wydajność

Tuszka netto	730 g
Nadzienie	400 g
Perliczka przed upieczeniem z nadzieniem	1130 g
Gotowa potrawa	1040 g

Zwroty poprodukcyjne

Żołądek, wątróbka	30 g

Sposób wykonania

Oczyszczoną perliczkę posolić i nadziać przygotowanym w następujący sposób nadzieniem: cielęcinę przemleć, boczek pokroić w drobną kostkę, pieczarki posiekać, przeciągnąć na maśle. Bułkę pokroić w drobną kostkę, lekko podrumienić, skropić mlekiem. Połączyć wszyst-

kie składniki, dodać jaja i śmietankę. Przyprawić do smaku i dobrze wymieszać. Nadzianą perliczkę upiec w piecu polewając masłem.

Podawać w połówkach z ziemniakami drążonymi z wody i borówkami, kompotami, gruszkami duszonymi.

Uwaga: Tuszki przeznaczone do nadziewania nie powinny przekraczać 900 g.

11/ Perliczka duszona z boczkiem

Normatyw surowcowy

Perliczka II kl., mrożona, z podrobami	930 g
Sól	
Masło	80 g
Boczek wędzony	200 g
Pieczarki	70 g
Cebula	50 g
Spirytus	50 ml
Sos ketchup	20 g
Mąka	10 g
Masło	30 g
Wywar wg przepisu nr 12 na str.38	500 ml
Zielona pietruszka	

Wydajność

Ćwiartki perliczki	780 g
Gotowa potrawa	1300 g
w tym perliczka ok.	650 g

Zwroty poprodukcyjne

Wątróbka, żołądek, szyjka	90 g

Sposób wykonania

Oczyszczoną i nasoloną perliczkę podzielić na ćwiartki, obrumienić w rondlu na maśle, włożyć do niego kawałek boczku i pieczarki pokrojone w plastry oraz drobno posie-

kaną cebulę. Dusić w piecyku pod przykryciem ok. 45 min. dolewając częściami wywar i spirytus. Gdy perliczka i boczek będą miękkie, zaprawić sos zasmażką rumianą, dodać ketchup i zieloną pietruszkę.

Podawać perliczkę obłożoną uduszonymi plastrami boczku z kaszą krakowską, drążonymi ziemniakami z koprem, mizerią, sałatą po polsku, cykorią, borówkami.

12/ Perliczka w śmietanie

Normatyw surowcowy		Wydajność	
Perliczka II kl., mrożona, z podrobami	950 g	Tuszka netto	790 g
Włoszczyzna bez kapusty	300 g	Perliczka gotowana	650 g
marchew	60 g	Gotowa potrawa	1200 g
pietruszka	60 g	w tym: perliczka	650 g
seler	60 g	sos	550 g
por	60 g		
cebula	60 g	**Zwroty poprodukcyjne**	
Masło	60 g	Wątróbka, żołądek, szyjka	130 g
Mąka	30 g		
Rosół z gotowania perliczki	350 ml		
Śmietana	250 g		
Maggi	1/2 łyżeczki		
Sól			

Sposób wykonania

Oczyszczoną perliczkę ugotować z włoszczyzną i z cebulą w krótkim rosole do miękkości i podzielić na ćwiart-

ki. Masło utrzeć z mąką, rozprowadzić rosołem z gotowanej perliczki. Wlać kwaśną śmietanę, maggi i poddusić w tym sosie perliczkę około 15 min.

Podawać z kaszką krakowską ugotowaną na sypko.

13/ Perliczka po staropolsku

Normatyw surowcowy

Perliczka II kl., mrożona, z podrobami	85C g
Masło	200 g
Skrzydła, kręgosłup, szyjka	
Masło	40 g
Marchew	50 g
Pietruszka	50 g
Seler	50 g
Por	50 g
Cebula	50 g
Głóg suszony	50 g
Róża suszona	50 g
Cukier	30 g
Sól	
Pieprz	
Goździki	
Cytryna /1/2 szt./	50 g

Wydajność

Połówki perliczki bez kręgosłupa	590 g
Gotowa potrawa	860 g
w tym: perliczka	460 g
sos	400 g

Zwroty poprodukcyjne

Żołądek, wątróbka	50 g

Sposób wykonania

Perliczkę przerąbać na połówki. Odciąć skrzydełka i kręgosłup, które następnie posiekać tasakiem na kawałki. Obrumienić na maśle, dodać pokrojone warzywa, udusić podlewając wodą. Głóg i różę namoczyć we wrzącej wodzie, dodać do obrumienionych podrobów i razem dusić. Połówki perliczek obrumienić na maśle. Zalać wywarem z podróbek i głogu. Całość dusić do miękkości. Sos przetrzeć przez sito, dodać zmielone goździki i doprawić do smaku.

Podawać perliczkę w ćwiartkach, polaną sosem, z drążonymi ziemniakami lub z bulwami z wody.

14/ Perliczka z kaparami

Normatyw surowcowy

Perliczka II kl., mrożona, z podrobami	830 g
Masło	100 g
Kręgosłup, skrzydła, szyjka	
Masło	40 g
Marchew	50 g
Pietruszka	50 g
Seler	50 g
Por	50 g
Cebula	50 g
Wino białe	60 ml
Śmietana	70 g
Jaja /żółtka 2 szt./	40 g
Kapary	50 g

Wydajność

Połówki perliczki bez kręgosłupa	530 g
Gotowa potrawa ok.	800 g
w tym: mięso	420 g
sos	400 g

Zwroty poprodukcyjne

Żołądek, wątróbka	40 g

Cytryna /1/2 szt./	40 g
Cukier	
Pieprz	
Sól	

Sposób wykonania

Perliczkę przerąbać na połówki. Odciąć skrzydełka, kręgosłup, które następnie posiekać tasakiem na małe kawałki. Obrumienić je na maśle, dodać pokrojone warzywa, udusić podlewając wodą. Połówki perliczek posolone i posypane pieprzem obrumienić na maśle. Zalać wyciągiem z podróbek, dodać masło i dusić do miękkości. Sos z duszenia perliczek przetrzeć przez sito, dodać wino, rozprowadzić śmietaną, zaciągnąć żółtkami. Dodać kapary, przyprawić do smaku solą, cukrem i cytryną.

Podawać perliczkę w ćwiartkach zalaną sosem, z ryżem, makaronem polskim lub kaszą krakowską.

15/ Kurczęta duszone z pomidorami

Normatyw surowcowy

Kurczęta mrożone, patroszone, z podrobami	1000 g
Masło	100 g
Skrzydła, szyjka, kręgosłup	
Marchew	50 g
Pietruszka	40 g
Cebula	70 g
Seler	70 g

Wydajność

Połówki kurczaka bez kręgosłupa	690 g
Gotowa potrawa	1000 g
w tym kurczak	550 g

Mąka	20 g
Pomidory /świeże lub mrożone/	700 g
Estragon	
Pieprz	
Sól	

Sposób wykonania

Kurczęta przerąbać na połówki. Odciąć skrzydełka, szyjkę i kręgosłup. Połówki kurcząt obtoczyć w mące i lekko obsmażyć na części masła. Odcięte podroby posiekać na kawałki, obrumienić na maśle, dodać pokrojone warzywa i dusić razem podlewając wodą na wywar. Cebulę sparzyć, poszatkować, włożyć do rondla układając na niej obsmażone kurczęta. Dodać przyprawy, podlać wywarem i dusić w piekarniku ok. 40 min. Pomidory udusić z masłem i przetrzeć przez sito. Kurczęta oprószyć mąką, zaprawić pomidorami i całość jeszcze chwilę poddusić.

Podawać z ziemniakami drążonymi z wody lub ryżem.

16/ Bitki z kurcząt

Normatyw surowcowy

Kurczęta	1500 g
Wątróbka z drobiu	150 g
Masło	60 g
Cebula	40 g
Bułka czerstwa	80 g
Mleko	150 ml
Śmietana 30 %	100 g

Wydajność

Mięso z kurcząt	600 g
Masa mielona	1100 g
Gotowa potrawa	1000 g

Zwroty poprodukcyjne

Skóry, szyjki, skrzydła, kości	900 g

Żółtko /1 szt./	20 g
Białko	60 g
Sól	
Pieprz	

Sposób wykonania

Z oczyszczonych kurcząt usunąć kości i skóry. Mięso przemleć wraz z wątróbką i cebulą uduszoną na maśle. Połączyć ze zmieloną bułką /uprzednio namoczoną w mleku i odciśniętą/, doprawić do smaku i wymieszać. Na końcu dodać ubitą śmietanę z żółtkiem i pianę z białek. Wyrobić i formować bitki. Gotować na parze.

Podawać z sosem pieczarkowym i z ziemniakami drążonymi z wody, obsypanymi zieloną pietruszką.

6. POTRAWY MIĘSNE

1/ Pieczeń wołowa z chrzanem

Normatyw surowcowy		Wydajność	
Wołowina b.k. /zrazowa/	1530 g	Mięso po upieczeniu	940 g
		Nadzienie	140 g
Marynata:		Gotowa potrawa ok.	1000 g
Marchew	60 g	Sos naturalny z mięsa i jarzyn ok.	200 g
Pietruszka	60 g		
Seler	70 g		
Cebula	40 g		
Jałowiec			

Ocet	70 ml
Liść laurowy	
Ziele angielskie	
Woda	500 ml
Smalec	50 g
Cebula	210 g
Nadzienie:	
Chrzan	200 g
Masło	30 g
Cytryna	40 g
Sól	
Cukier	

Sposób wykonania

Mięso sparzyć gorącą marynatą. Obrumienić i dusić z cebulą i jarzynami pod przykryciem. Gdy pieczeń będzie pół miękka wyjąć ją, pokrajać w cienkie plastry, z których co drugiego nie rozcinać do końca. Pomiędzy plastry nakładać nadzienie z utartego chrzanu z masłem i cytryną. Włożyć pieczeń do rondla i dusić około pół godziny, aby dobrze przeszła chrzanem. Wydawać polaną własnym sosem.

Podawać z drążonymi ziemniakami z wody z koprem, sałatą po polsku, ćwikłą, buraczkami lub galaretką z porzeczek i głogu.

2/ Zrazy wołowe zawijane z pieczarkami w sosie

Normatyw surowcowy

Wołowina b.k. /zrazowa/	600 g
Pieczarki	120 g
Cebula	60 g
Masło	50 g
Mąka pszenna	25 g
Smalec	50 g
Pieprz	
Sól	
Wywar wg przepisu nr 12 na str. 38	150 ml
Sos:	
Pieczarki	80 g
Cebula	40 g
Smalec	30 g
Mąka pszenna	20 g
Wywar wg przepisu nr 12 na str. 38	350 ml
Koncentrat pomidorowy 30 %	40 g
Cukier	
Sól	
Papryka	

Wydajność

Element uformowany	500 g
Nadzienie	150 g
Uformowane zrazy z nadzieniem	650 g
Gotowa potrawa	1000 g
w tym: zrazy z nadzieniem	600 g
sos	400 g

Zwroty poprodukcyjne

Okrawki	90 g

Sposób wykonania

Plastry mięsa ścinać skośnie, a następnie r[illegible] na cienkie płaty nadając im po rozbiciu kształt ow[illegible]y, nałożyć nadzienie i zwijać.

Nadzienie przygotować w następujący sposób: poszatkować pieczarki i cebulę, zasmażyć na maśle i doprawić do smaku solą i pieprzem.

Zrazy obtoczyć w mące i obrumienić na silnie rozgrzanym tłuszczu. Przełożyć do rondla, podlać wywarem i dusić.

S o s: cebulę rozdrobnić i zasmażyć na części tłuszczu, dodać pokrojone w półkrążki pieczarki i razem dusić. Z pozostałej ilości tłuszczu i mąki zrobić zasmażkę, rozprowadzić wywarem, dodać koncentrat pomidorowy, uduszone pieczarki i doprawić do smaku. Włożyć zrazy do sosu i całość chwilę poddusić.

Podawać z kaszą gryczaną, ziemniakami z wody, surówką z białej kapusty, z sałatą po polsku lub chrzanem z jabłkami itp.

3/ Zrazy wołowe z kapustą po świdnicku

Normatyw surowcowy

Wołowina b.k. /zrazowa/	700 g
Mąka	25 g
Cebula	110 g
Masło	35 g
Smalec	20 g
Sól	
Pieprz	
Kiszona kapusta	250 g
Smalec	15 g
Mąka	10 g

Wydajność

Element formowany	620 g
Zrazy usmażone	580 g
Kapusta, boczek, śliwki do obłożenia zrazów	ok. 670 g
Gotowa potrawa	ok. 1000 g

Zwroty poprodukcyjne

Okrawki	70 g

Cebula	30 g
Jabłka	100 g
Cukier	
Sól	
Jałowiec	
Boczek surowy	150 g
Śliwki suszone	80 g
Wywar z gotowania boczku	ok. 300 g

Sposób wykonania

Wyporcjować zrazy, obsypać solą i pieprzem, obrumienić z cebulą na tłuszczu. Ułożyć w naczyniu jeden obok drugiego, na każdy nałożyć grubą warstwę /ok. 80 g/ ugotowanej i doprawionej kiszonej kapusty z jabłkami, cebulą z dodatkiem jałowca. Na kapustę położyć plaster ugotowanego boczku i śliwki, podlać smakiem z gotowanego boczku. Dusić w piekarniku pod przykryciem ok. 45 min.

Podawać z ziemniakami po polsku, pyzami lub kopytkami.

4/ Bitki królewieckie w sosie

Normatyw surowcowy

Wołowina b.k. /zrazowa/	600 g
Bułka pszenna	65 g
Mleko	120 ml
Cebula	80 g
Masło	50 g
Jaja /1 szt./	50 g

Wydajność

Masa mielona	750 g
Gotowa potrawa	1000 g
w tym: bitki	720 g
sos	280 g

Sól	
Pieprz	
Mąka	50 g
Smalec	50 g
Kwaśna śmietana	400 g
Mąka	40 g
Kapary	30 g
Ser żółty	75 g

Sposób wykonania

Mięso wołowe z namoczoną w mleku i wyciśniętą bułką przemleć przez sitko pasztetowe, dodać startą cebulę zasmażoną na maśle, jajo, przyprawy i sól. Wymieszać wszystkie składniki wyrobu, porcjować okrągłe bitki, otaczać w mące i obsmażyć lekko na smalcu.
Ułożyć w rondlu, zalać kwaśną śmietaną rozbitą z mąką, dodać kapary. Poddusić bitki w sosie. Przed wydaniem układać bitki w kamionki, polewać sosem, posypać tartym serem i zapiec.

Podawać z drążonymi ziemniakami z wody, surówką z cykorii lub sałatką z pomidorów.

5/ Pieczeń cielęca na sposób sarny

Normatyw surowcowy

Cielęciny b.k. /frykando/	1250 g
Jałowiec	
Słonina do szpikowania	100 g

Wydajność

Gotowa potrawa ok.	1000 g
w tym: mięso	750 g
sos	250 g

Marynata /bajc/	1000 ml
Woda	850 ml
Ocet	100 ml
Goździki	
Cebula	50 g
Ziele angielskie	
Liść laurowy	
Wino białe	50 ml
Masło	90 g
Kwaśna śmietana	250 ml
Mąka	30 g
Sól	

Sposób wykonania

Cielęcinę naszpikować słoniną, oprószyć sproszkowanymi przyprawami i zalać gorącą marynatą tak, aby mięso było całkowicie przykryte. Pozostawić na 2-3 dni w chłodnym miejscu. Po wyjęciu z marynaty cielęcinę obsuszyć, posolić i upiec w piecu polewając masłem. Na dopieczeniu podlać kwaśną śmietaną z dodatkiem mąki. Wyporcjować.

Podawać z kluskami polskimi, z musem jabłecznym lub agrestowym z galaretką z derenia, głogu itp.

6/ Zrazy cielęce z jabłkami

Normatyw surowcowy		Wydajność	
Cielęcina b.k. /frykando/	780 g	Gotowa potrawa	1000 g
Mąka	60 g	w tym zrazy	730 g
Masło	130 g		
Jabłka	500 g	**Zwroty poprodukcyjne**	
Cytryna	60 g	Okrawki mięsne	160 g
Majeranek			
Pietruszka zielona			
Cukier			
Sól			
Wywar wg przepisu nr 12 na str. 58	350 ml		

Sposób wykonania

Wyporcjować zrazy, posolić, oprószyć mąką, podsmażyć na tłuszczu. Ułożyć zrazy w rondlu na obierkach i gniazdkach nasiennych z jabłek posypanych majerankiem, podlać wywarem i dusić. Obrane jabłka pokroić na cząstki, skropić cytryną, obsypać majerankiem, i przeciągnąć na maśle tak, aby pozostały w cząstkach. Zrazy nałożyć na jabłka, podlać sosem z duszenia, dekorować krążkami z cytryny i zieloną pietruszką.

Podawać z ryżem wymieszanym z zielonym groszkiem lub z krokietami, albo z ziemniakami drążonymi z wody i sałatą po polsku.

7/ Zrazy cielęce zawijane z nadzieniem polskim

Normatyw surowcowy

Cielęcina b.k. /frykando/	750 g
Mąka pszenna	5 g
Tłuszcz	50 g
Sól	
Nadzienie:	
Bułka czerstwa	50 g
Mleko	100 ml
Masło	25 g
Jaja /1 szt./	50 g
Bułka tarta	10 g
Pietruszka zielona	20 g
Sól	
Wywar wg przepisu nr 12 na str. 38	150 ml
Sos potrawkowy:	
Masło	40 g
Mąka pszenna	20 g
Wywar wg przepisu nr 12 na str. 38	300 g
Jaja /żółtko/	20 g
Śmietana	80 g
Cytryna /sok/	20 g
Cukier	
Sól	

Wydajność

Element formowany	450 g
Nadzienie	200 g
Uformowane zrazy	650 g
Gotowa potrawa	1000 g
w tym: zrazy	600 g
sos	400 g

Zwroty poprodukcyjne

Okrawki	280 g

Sposób wykonania

Plastry mięsa ścinać skośnie. Mięso rozbić na cien-

kie plastry nadając im kształt owalny. Otresowaną bułkę namoczyć w mleku na 15 min. następnie odcisnąć. Jaja ugotować na twardo pokrajać w kostkę, dodać posiekaną zieloną pietruszkę, masło i przyprawy. Dobrze wymieszać. Na płaty mięsa nakładać nadzienie i formować zrazy. Zrazy oprószyć mąką i zrumienić na silnie rozgrzanym tłuszczu, a następnie przełożyć do rondla i zalać wywarem, poddusić do miękkości.
Przygotować sos potrawkowy i zalać zrazy.
Mąkę zasmażyć na maśle, rozprowadzić wywarem, zagotować. Wymieszać żółtka z sokiem cytrynowym, rozprowadzić wrzącym sosem, szybko mieszając dodać śmietanę.

Podawać z ryżem lub kluskami, ziemniakami z wody, marchewką z groszkiem, sałatą zieloną ze śmietaną, mizerią ze śmietaną.

8/ Schab pieczony ze śliwkami

Normatyw surowcowy		Wydajność		
Schab z.k.	800 g	Gotowa potrawa		1000 g
Tłuszcz /smalec/	35 g	w tym:	mięso z.k.	500 g
Śliwki suszone	125 g		sos	500 g
Cebula	100 g			
Mąka pszenna	10 g			
Masło	10 g			
Miód	10 g			
Sól				

Sposób wykonania

Ze schabu odciąć kość pikową, mięso przygotować do

pieczenia. Włożyć go do wrzącej wody i sparzyć. Wyjąć, posolić schab, włożyć do brytfanny i dodać śliwki rozparzone bez pestek. Całość oblać tłuszczem, piec polewając sosem i skrapiając wodą z rozparzenia śliwek. Po upieczeniu schabu sos i śliwki przetrzeć przez sito, mięso oprószyć mąką, zalać sosem, dodać masło, miód, doprawić do smaku i chwilę razem dusić.

Podawać porcje schabu polane sosem z kaszą gryczaną, tłuczonymi ziemniakami, oraz surówką z jabłek i chrzanu lub rzodkwią duszoną z jabłkami.

9/ Kotlet wieprzowy belwederski

Normatyw surowcowy		Wydajność	
Wieprzowina-kark b.k.	1000 g	Gotowa potrawa	1000 g
Majeranek			
Czosnek			
Pieprz			
Sól			
Bułka tarta	140 g		
Jaja /2 szt./	100 g		
Mąka	50 g		
Tłuszcz	160 g		

Sposób wykonania

Mięso lekko rozbić, natrzeć czosnkiem, posypać majerankiem, pieprzem, solą i pozostawić na 20 min. Ukształtowane porcje oprószyć mąką, panierować w jajku i bułce. Smażyć rumieniąc obie strony na silnym ogniu.

Podawać z ziemniakami tłuczonymi, smażonymi, z kro-

kietami z ziemniaków i z czerwoną kapustą duszoną na piwie lub kapustą białą zasmażaną.

10/ Boczek po warszawsku

Normatyw surowcowy	
Boczek wędzony /chudy/	520 g
Mąka	20 g
Jaja /2 szt./	100 g
Bułka tarta	75 g
Tłuszcz	65 g
Fasoka po myśliwsku wg receptury nr 25 na str. 63	600 g
Sól	
Pietruszka zielona	

Wydajność	
Gotowa potrawa	1000 g
w tym boczek	400 g

Zwroty poprodukcyjne	
Skóra, żebra	100 g

Sposób wykonania

Boczek pokrajać w plastry o wadze ok. 50 g, oprószyć mąką, opanierować w jajku i tartej bułce. Smażyć na silnie rozgrzanym tłuszczu. Usmażone porcje boczku przekładać fasolką po myśliwsku.

Podawać posypane zieloną pietruszką.

11/ Kiełbasa biała w sosie polskim

Normatyw surowcowy		Wydajność	
Kiełbasa biała	550 g	Gotowa potrawa	1000 g
		w tym: kiełbasa	500 g
Sos:		sos	500 g
Masło	75 g		
Mąka pszenna	25 g		
Wywar wg przepisu nr 12 na str. 38	400 ml		
Śliwki suszone	50 g		
Jałowiec	10 g		
Miód	10 g		
Cebula	50 g		
Goździki			
Sól			
Wino czerwone wytrawne	50 ml		

Sposób wykonania

Kiełbasę białą należy w całości sparzyć, a następnie porcjować. Przed wydaniem polać sosem.

S o s: wykonać zasmażkę z mąki i masła, rozprowadzić wywarem. Dodać śliwki rozparzone i pokrojone w paski. Cebulę pokroić w półkrążki, zasmażyć na maśle, połączyć z sosem i doprawić do smaku. Dodać miód i czerwone wino.

Włożyć kiełbasę do sosu i chwilę poddusić.

Podawać w porcjach polanych sosem z ziemniakami z wody, surówką z jabłek z chrzanem.

12/ Pieczeń barania na sposób sarny

Normatyw surowcowy		Wydajność	
Baranina b.k., udziec lub comber	1350 g	Gotowa potrawa ca	1000 g
		w tym mięso	750 g
Marynata:	700 ml		
Woda	500 ml		
Ocet	80 ml		
Piwo	100 ml		
Cebula	50 g		
Ziele angielskie			
Liść laurowy			
Goździki			
Gałka muszkatułowa			
Jałowiec			
Słonina	100 g		
Masło	100 g		
Śmietana	150 g		
Mąka	30 g		
Cukier			
Sól			

Sposób wykonania

Mięso baranie oczyścić z tłuszczu, zbić pałką, naszpikować słoniną oprószoną przyprawami, zalać marynatą przygotowaną w następujący sposób: wodę zagotować z octem, piwem, cebulą i korzeniami. Gdy marynata ostygnie zalać nią baraninę, przykryć szczelnie. Powinna stać w tej zalewie nie krócej jak 4 dni. Przed pieczeniem wyjąć z marynaty, obmyć letnią wodą, posolić, oprószyć mąką, zrumienić na rozgrzanym tłuszczu, piec w piekarniku oko-

ło 2 godz. często polewając masłem z częścią marynaty. Na dopiekaniu polać mięso kwaśną śmietaną, doprawić do smaku. Porcjować krojąc w cienkie plastry.

Podawać z kluskami lub ziemniakami z wody, z buraczkami, musem jabłecznym lub galaretką z derenia, z gruszkami na jarzynę.

13/ Baranina z kminkiem

Normatyw surowcowy		Wydajność	
Comber barani b.k.	1700 g	Gotowa potrawa	2000 g
Marchew	100 g	w tym: mięso	1000 g
Pietruszka	80 g	Sos	1000 g
Seler	50 g		
Pory	50 g		
Cebula	70 g		
Woda	1000 ml		
Rosół z gotowania baraniny	500 ml		
Śmietana kwaśna	450 g		
Mąka	60 g		
Kminek	25 g		
Czosnek	9 ząbków		
Sól			

Sposób wykonania

Comber barani natrzeć czosnkiem roztartym z solą i ugotować w rozdrobnionych jarzynach do miękkości. Ugotowane mięso wyporcjować.
Na rosole z gotowania baraniny zrobić sos z mąki i śmietany. Wsypać kminek, włożyć mięso i poddusić.

Podawać z ziemniakami z wody z rzodkwią duszoną lub

kapustą włoską duszoną.

14/ Baranina w ogórkach kiszonych

Normatyw surowcowy		Wydajność	
Comber barani b.k.	1700 g	Gotowa potrawa	2000 g
Marchew	100 g	w tym: mięso	1000 g
Pietruszka	80 g	sos	1000 g
Seler	50 g		
Pory	50 g		
Cebula	70 g		
Woda	1000 ml		
Rosół z gotowania baraniny	500 ml		
Ogórki kiszone	500 g		
Śmietana	360 g		
Mąka	50 g		
Cukier			
Koper			
Czosnek	9 ząbków		
Sól			

Sposób wykonania

Comber barani natrzeć czosnkiem roztartym z solą i ugotować w rozdrobnionych jarzynach do miękkości. Wyporcjować. Zrobić sos na rosole z gotowania baraniny, z dodatkiem mąki i śmietany. Dodać ogórki pokrojone w grubszą zapałkę. Włożyć do sosu porcje baraniny, doprawić i całość razem poddusić. Przed wydaniem posypać koprem.

Podawać z ryżem lub ziemniakami.

15/ Wątróbka z jabłkami

Normatyw surowcowy		Wydajność	
Wątróbka cielęca	750 g	Gotowa potrawa	1000 g
Smalec	80 g	w tym wątróbka smażona	700 g
Jabłka	400 g		
Masło	50 g		
Mąka	60 g		
Cebula	100 g		
Cytryna	100 g		
Majeranek			
Sól			
Pieprz			

Sposób wykonania

Jabłka w skórce przekroić w poprzek na dwie połówki, usunąć pestki, oprószyć majerankiem i podpiec w piekarniku. Plastry wątroby oprószyć mąką z obu stron i lekko zrumienić na patelni tak, aby wewnątrz pozostała surowa. Pod koniec smażenia posypać solą i pieprzem. Cebulę pokroić w krążki, zrumienić na maśle. Wątróbkę obsmażoną układać na jabłkach, na niej położyć cebulę, polać masłem, przeciągnąć w piecu i wydawać przybraną krążkami cytryny.

Podawać z ziemniakami drążonymi z koprem, sałatą po polsku lub sałatką z pomidorów.

16/ Wątróbka po wielkopolsku

Normatyw surowcowy		Wydajność	
Wątróbka wieprzowa	650 g	Gotowa potrawa	1000 g
Smalec	70 g	w tym wątróbka	600 g
Wywar wg przepisu nr 12 na str. 38	300 ml		
Pieczarki	60 g		
Cebula	50 g		
Masło	50 g		
Przecier pomidorowy	30 g		
lub pomidory świeże	120 g		
Boczek wędzony	50 g		
Mąka	20 g		
Sól			
Pieprz			
Gałka muszkatułowa			
Zielona pietruszka			
Szczypiorek			

Sposób wykonania

Cebulę pokrojoną w krążki lekko zrumienić na maśle, dodać drobno pokrojone pieczarki, przyprawić pieprzem, gałką muszkatułową, podsmażyć. Wlać wywar i przecier pomidorowy, gotować powoli ok. 10 min. Zaciągnąć sos mąką rozprowadzoną bulionem, dodać pokrojony w drobną kostkę boczek, szczypior i pietruszkę.
Wątrobę oczyścić, pokrajać w plastry o grubości około 1 cm, oprószyć każdy plaster mąką, solą i pieprzem. Podsmażyć na tłuszczu, włożyć do sosu.

Podawać z ziemniakami z wody i koprem lub kaszą jęczmienną oraz sałatą po polsku, mizerią, surówką z kapusty, cykorią.

17/ Comber sarni po staropolsku

Normatyw surowcowy		Wydajność	
Comber sarni z.k.	2000 g	Mięso bez kości i błon	1450 g
Ocet 10 %	200 ml	Gotowa potrawa	1000 g
Woda	1000 ml		
Liść laurowy	1 szt.		
Rozmaryn	1 łyżeczka		
Goździki	5 szt.	**Zwroty poprodukcyjne**	
Cebula	100 g	Kości, błony	560 g
Sól			
Chleb żytni	100 g		
Cukier	100 g		
Cynamon	1 łyżeczka		
Migdały	20 g		
Skórka cytrynowa	10 g		
Jaja /1 szt./	50 g		
Masło /do polewania/	100 g		

Sposób wykonania

Z combra usunąć kości, obwiązać go sznurkiem i ugotować w wodzie z octem i dodatkiem przypraw: liści laurowych, rozmarynu, goździków oraz pokrojonej w krążki cebuli.

Chleb podsuszyć, zetrzeć, dodać cukru, sproszkowanego cynamonu, goździków, cienko krojonych migdałów i startą skórkę cytrynową. Ugotowany i wystudzony comber /po usunięciu sznurków/ smarować rozbitym jajem, obsypać doprawionym chlebem, polać masłem i piec aż do zrumienienia.

Podawać z sosem z porzeczek lub z głogu, z [illegible]ami, krokietami, lub pieczonymi ziemniakami i gruszkami [illegible] jarzynę.

18/ Zając z pieczarkami

Normatyw surowcowy		Wydajność	
Udziec b.k.	1000 g	Gotowa potrawa	1000 g
lub comber b.k.		w tym: mięso	600 g
		sos	400 g
Marynata:	200 ml		
Woda	200 ml	**Zwroty poprodukcyjne**	
Ocet	30 ml	Błony	60 g
Goździki	2 szt.		
Cebula	20 g		
Ziele angielskie	1 szt.		
Liść laurowy	1 szt.		
Wino białe	200 ml		
Pieczarki	60 g		
Słonina	40 g		
Cebula	30 g		
Śmietana	50 g		
Sól			
Pieprz			
Mąka	20 g		
Masło	20 g		

Sposób wykonania

Mięso zająca zamarynować na 2-3 dni. Po wyjęciu z marynaty oczyścić z błonek, podzielić na porcje, przyprawić solą i pieprzem. Na dno rondla ułożyć plastry słoniny, grube plastry cebuli i na nich układać porcje zająca, przekładając je znowu plastrami cebuli i całymi pieczarkami. Postawić na ogniu, a po 10 min. przestawić na słabszy ogień, przykryć i powoli dusić, podlewając gorącą wo-

dą. Gdy mięso będzie miękkie wyjąć z sosu i wyporcjować. Sos przecedzić, zaciągnąć zasmażką i rozprowadzić śmietaną. Połączyć z pokrojonymi w plastry pieczarkami. Porcje zająca zalać sosem.

Podawać z kluskami, ziemniakami z wody i buraczkami lub czerwoną kapustą.

19/ Mostki zajęcze w potrawce

Normatyw surowcowy		Wydajność	
Mostki zajęcze i podróbki	900 g	Gotowa potrawa ok.	1000 g
Wywar wg przepisu nr 12 na str. 38	400 ml	w tym: mięso	700 g
Boczek wędzony	150 g	sos	300 g
Masło	110 g		
Cebula	110 g		
Pieczarki	80 g		
Mąka	10 g		
Wino czerwone	100 ml		
Sól			
Pieprz			
Papryka			
Liść laurowy			
Zielona pietruszka	1/2 p.		

Sposób wykonania

Mostki zajęcze ugotować do miękkości na wywarze z jarzyn, gdy wystygną pociąć na kawałki. Serce i wątrobę zająca oraz boczek pokroić w paski, posolić, obsypać pieprzem, podlać wywarem i dusić w rondlu na maśle wraz

z drobno pokrojoną cebulą. Połączyć z cząstkami mostku, oprószyć mąką, rozprowadzić resztą wywaru, dodać pieczarki przeciągnięte na maśle oraz wino i przyprawy. Dusić pod przykryciem tak długo, aż mięso będzie zupełnie miękkie. Przed wydaniem posypać zieloną pietruszką.

Podawać z ryżem, drążonymi ziemniakami, kluskami i z białymi surówkami.

Wykaz przypraw stosowanych w kuchni polskiej.

1. Anyżek /koper włoski/ nadaje się do ciast i pierników, można używać do marchwi i buraczków /dodawać przed zdjęciem z ognia/.
2. Bazylia jest zalecana do fasoli i sosów, również do zup. Używa się suszone listki i łodyżki.
3. Jałowiec nadaje potrawom charakterystyczny smak i zapach. Stosowany jest do marynat mięsnych, do kiszenia i gotowania kapusty, do bigosu i dziczyzny.
4. Gorczyca - stosuje się sproszkowaną do wszelkich ostrych sosów, przede wszystkim do majonezu.
5. Kolender stosuje się do pierników i marynat.
6. Koper i majeranek są stosowane jak obecnie.
7. Marzanna i melisa cytrynowa podnoszą wartość smakową i zapach sosów, potraw z warzyw i sera.
8. Lubczyk przysparza aromatu zupom i sosom.
9. Mięta - świeże listki dodawane są do łazanek z serem, duszonego schabu, gotowanych kalafiorów i wszelkich napojów.
10. Czomber ogrodowy jest przyprawą stosowaną do potraw duszonych, kasz oraz do kotletów jarskich.
11. Rozmaryn można dodawać do potraw mięsnych.
12. Szałwia lekarska - świeże listki można dodawać do fasolki i innych warzyw, nacierać mięsa przed pieczeniem.
13. Tymianek jest przyprawą do wszelkich ryb, baraniny, ogórków, grzybów i surówki z selerów surowych.

Wykaz potraw kuchni polskiej

zawartych w "Kucharzu Gastronomie" - /wydanie II z 1962r./

Przekąski zimne

1. Galaretka z nóżek wieprzowych - str. 565, M-I-44
2. Galaretka z nóżek wieprzowych i cielęcych - str. 611, M-V-8
3. Galaretka z kury /porcjowa/ - str. 677, DR-I-5
4. Karp lub szczupak w galarecie - str. 469, R-I-17
5. Kurcze po polsku - str. 683, Dr-I-16
6. Ozorki wieprzowe peklowane w galarecie - str. 566, M-I-46
7. Pasztet z zająca - str. 638, M-XI-1
8. Pasztet popularny z mięsa mieszanego - str. 1208, M-V-10
9. Pasztet wiosenny z gęsich podrobów - str. 698, Dr-III-19
10. Szczupak faszerowany - str. 468, R-I-15
11. Śledź w śmietanie - str. 493, R-I-67

Przekąski gorące

1. Bigos staropolski - str. 780, W-III-74
2. Flaczki cielęce /krezki/ z pulpetami z kaszki krakowskiej str. 598, M-III-33
3. Flaki wołowe - str. 582, M-II-30
4. Mózg cielęcy po polsku - str. 595, M-III-27
5. Mózg wieprzowy po polsku - str. 559, M-I-27
6. Wątróbka smażona z cebulką - str. 597, M-III-31
7. Kiełbasa biała smażona z cebulką - str. 564, M-I-41
8. Nerki cielęce z patelni - str. 597, M-III-32

Zupy

1. Barszcz czerwony zabielany - str. 410, Z-I-8
2. Barszcz czerwony klarowny - str. 407, Z-I-4
3. Barszcz z botwinką - str. 409, Z-I-7
4. Chłodnik z botwinką - str. 411, Z-I-10
5. Czarnina - str. 412, Z-I-11
6. Zupa fasolowa z zacierkami- str. 419, Z-I-22
7. Zupa grochowa /grochówka/ - str. 419, Z-I-23
8. Zupa grzybowa ze śmietaną - str. 420, Z-I-25
9. Zupa grzybowa ze świeżych grzybów - str. 421, Z-I-26
10. Zupa koperkowa - str. 425, Z-I-32
11. Zupa jarzynowa /przecierana/ - str. 422, Z-I-27
12. Kapuśniak z kiszonej kapusty /zasmażany/ - str. 414, Z-I-13
13. Kapuśniak ze słodkiej kapusty z pomidorami - Str. 413, Z-I-12
14. Kapuśniak po mazursku - str. 414, Z-I-14
15. Zupa ogórkowa - str. 425, Z-I-33
16. Zupa szczawiowa z jajkiem - str. 428, Z-I-38
17. Zupa ziemniaczana - str. 429, Z-I-39
18. Żur postny ze śmietaną - str. 430, Z-I-42
19. Żur na kiełbasie - str. 1201, Z-V-9

Dodatki do zup

1. Grzanki z bułki - str. 910, C-IV-31
2. Kasza gryczana sypka - str. 916, K-I-1
3. Kostka z kaszy manny lub krakowskiej - str. 918, K-I-5
4. Kasza jęczmienna sypka - str. 919, K-I-7
5. Kasza perłowa sypka - str. 920, K-I-9
6. Kasza gryczana na półsypko - str. 917, K-I-2
7. Kasza krakowska zacierana sypka - str. 918, K-I-3

8. Ryż na sypko - str. 923, K-I-14
9. Jagły - str. 922, K-I-12
10. Pęcak - str. 921, K-I-11
11. Kluski tasiemki - str. 852, C-I-4
12. Łazanki - str. 852, C-I-4
13. Makaron - str. 851, C-I-1
14. Uszka z różnymi nadzieniami - str. 866, C-II-1
15. Kluski kładzione - str. 862, C-I-26
16. Kluski lane - str. 862, C-I-25
17. Ziemniaki ze słoniną - str. 796, W-III-106
18. Fasola sypka - str. 754, W-III-18

Potrawy z jaj

1. Jajecznica z kiełbasą - str. 827, J-II-11
2. Jajecznica po chłopsku na boczku krojonym w grubą kostkę - str. 828, J-II-13
3. Jaja sadzone w śmietanie - str. 826, J-II-8
4. Jaja sadzone na boczku lub bekonie - str. 826, J-II-7
5. Jaja sadzone na boczku w śmietanie - str. 826, J-II-8
6. Jaja w sosie śmietanowym - str. 833, J-II-25
7. Jaja faszerowane na gorąco ze szczypiorkiem - str. 832, J-II-23

Potrawy z warzyw, ziemniaków i strączkowych

1. Marchew po mazursku - str. 785, W-III-85
2. Parzybroda z kapusty włoskiej - str. 771, W-III-55
3. Parzybroda z kapusty białej - str. 771, W-III-55
4. Placki ziemniaczane - str. 800, W-III-118
5. Pyzy z ziemniaków - str. 801, W-III-119

Potrawy z grzybów

1. Grzyby w śmietanie - str. 762, W-III-34
2. Pieczarki w śmietanie - str. 762, W-III-34
3. Pieczarki smażone z patelni /naturalne/ - str. 762, W-III-33
4. Rydze panierowane - str. 763, W-III-35
5. Rydze smażone - str. 762, W-III-33

Potrawy z mąki i kasz

1. Kluski domowe z makiem - str. 860, C-I-21
2. Leniwe pierogi z sera - str. 879, C-II-28
3. Łazanki z kapustą - str. 861, C-I-22
4. Pierogi słodkie z serem - str. 873, C-II-16
5. Pierogi z jagodami - str. 873, C-II-17
6. Pierogi z kapustą kiszoną i grzybami - str. 870, C-II-9
7. Pyzy drożdżowe - str. 878, C-II-27
8. Racuchy - str. 908, C-IV-28

Potrawy z dziczyzny

1. Kuropatwy pieczone w słoninie - str. 705, Dr-IV-8
2. Pieczeń z dzika lub jelenia - str. 617, M-VII-1
3. Pieczeń po myśliwsku z dzika - str. 617, M-VII-3
4. Pieczeń szpikowana z jelenia - str. 624, M-VIII-2
5. Zrazy z jelenia - str. 625, M-VIII-4
6. Zrazy z jelenia zawijane - str. 626, M-VIII-5
7. Boczek z dzika z grochem - str. 619, M-VII-5
8. Boczek z dzika duszony - str. 619, M-VII-6
9. Boczek z dzika w kapuście - str. 620, M-VII-7
10. Zrazy z dzika po chłopsku - str. 620, M-VII-8
11. Kotlet z dzika smażony - str. 622, M-VII-11

12. Zając w śmietanie - str. 633, M-X-1.
13. Zając duszony ze śliwkami - str. 634, M-X-2
14. Zając szpikowany w śmietanie - str. 634, M-X-3
15. Zając po myśliwsku - str. 635, M-X-4
16. Comber z zająca - str. 637, M_X-8

Potrawy z podrobów

1. Płucka wieprzowe w kwaśnym sosie - str. 561, M-I-34
2. Cynadry wieprzowe duszone - str. 561, M-I-33
3. Golonka świeża lub peklowana - str. 564, M-I-39
4. Ozorki cielęce gotowane - str. 596, M-III-29
5. Ratka wieprzowa - str. 563, M-I-37

Potrawy z mięsa

1. Boczek pieczony - str. 556, M-I-21
2. Kotlet cielęcy mielony - str. 584, M-III-3
3. Klopsiki cielęce w sosie koperkowym - str. 584,
M-III-2
4. Mostek cielęcy z nadzieniem polskim - str. 593,
M-III-23
5. Pieczeń cielęca duszona z czosnkiem - str. 589,
M-III-14
6. Wieprzowina duszona z jabłkami - str. 554, M-I-16
7. Pieczeń wieprzowa duszona z kminkiem - str. 555,
M-I-19
8. Pieczeń wieprzowa pieczona z kminkiem - str. 555,
M-I-18
9. Żeberka wieprzowe duszone - str. 557, M-I-2[illegible]
10. Pieczeń wołowa na dziko - str. 578, M-II-23
11. Sztufada - str. 578, M-II-22
12. Sztuka mięsa - str. 568, M-II-1
13. Zrazy wołowe bite - str. 576, M-II-19
14. Zrazy wołowe zawijane ze słoniną - str. 577, M-II-20

Potrawy z drobiu

1. Gęś pieczona z jabłkami - str. 691, Dr-III-5
2. Gęś po polsku - str. 689, Dr-III-1
3. Dróbka i podroby w potrawce - str. 696, Dr-III-15
4. Kaczka pieczona z jabłkami - str. 689, Dr-III-5
5. Kurczęta po krakowsku - str. 683, Dr-I-17
6. Kurczęta w potrawce - str. 675, Dr-I-2
7. Kurczęta w śmietanie - str. 684, Dr-I-19
8. Kurczęta po polsku - str. 683, Dr-I-16
9. Potrawka z kury w sosie pieczarkowym - str. 685, Dr-I-3

Potrawy z ryb

1. Dorsz po rybacku - str. 479, R-I-39
2. Karp w szarym sosie po polsku - str. 480, R-I-40
3. Karp z wody z masłem - str. 461, R-I-1
4. Łosoś z rusztu - str. 471, R-I-20
5. Pstrąg z wody - str. 461, R-I-1
6. Sandacz po polsku - str. 463, R-I-5
7. Sandacz z rusztu - str. 471, R-I-20
8. Szczupak po polsku - str. 463, R-I-5
9. Szczupak faszerowany na gorąco - str. 468, R-I-15
10. Sznycel ministerski ze szczupaka i dorsza - str. 476, R-I-32

Dodatki do drugich dań

1. Ziemniaki z wody odsmażane - str. 796, W-III-108
2. Ziemniaki tłuczone - str. 796, W-III-107
3. Fasola na sypko - str. 754, W-III-18
4. Groch na sypko - str. 759, W-III-28
5. Przecierucha z grochu, fasoli - str. 760, W-III-29

6. Surówka z kapusty włoskiej, białej, czerwonej lub kiszonej str. 730, 731, W-I-7,8,9,10
7. Surówka z chrzanu i jabłek, szczypioru, marchwi, ogórków świeżych i kiszonych - str. 728, 729, 733, 732, 731, W-I-1,3,4,11,12,13,16
8. Sałata zielona po polsku ze śmietaną i jajkiem str. 735, W-I-22
9. Mizeria - str. 732, W-I-13
10. Sałata z pomidorów z cebulą - str. 734, W-I-18
11. Ćwikła - str. 737, W-II-1
12. Buraczki zasmażane - str. 750, 755, W-III-9,10
13. Grzyby w śmietanie duszone, smażone - str. 762, W-III-34
14. Rydze smażone - str. 762, W-III-33
15. Kalafior z wody - str. 769, W-III-48
16. Pyzy drożdżowe - str. 878, C-II-27
17. Kasza perłowa - str. 920, K-I-9
18. Kasza gryczana na sypko i półsypko - str. 916, K-I-1,2
19. Kasza jęczmienna - str. 919, K-I-7
20. Kasza krakowska zacierana - str. 918, K-I-3
21. Ryż - str. 923, K-I-14
22. Jagły - str. 922, K-I-12
23. Pęcak - str. 921, K-I-11
24. Kluski tasiemki - str. 852, C-I-4
25. Łazanki - str. 852, C-I-4
26. Kluski kładzione - str. 862, C-I-26
27. Brukiew w mlecznym sosie - str. 749, W-III-6
28. Brukiew z marchwią - str. 749, W-III-7
29. Brukiew po mazursku - str. 750, W-III-8
30. Kapusta słodka zasmażana z jabłkami lub pomidorami - str. 771, W-III-54
31. Kapusta kwaszona z grzybami - str. 779, W-III-71
32. Marchew zasmażana po mazursku ze śmietaną i zieloną pietruszką - str. 785, W-III-85

33. Dynia z kminkiem ze śmietaną - str. 752, W-III-14
34. Kabaczki duszone - str. 767, W-III-44
35. Jarmuż zasmażany - str. 766, W-III-41

Sosy gorące

1. Sos biały śmietanowy - str. 952, S-II-5
2. Sos cebulowy - str. 953, S-II-8
3. Sos chrzanowy - str. 953, S-II-9,10
4. Sos grzybowy - str. 954, S-II-12
5. Sos jałowcowy - str. 955, S-II-14
6. Sos korniszonowy - str. 956, S-II-15
7. Sos koperkowy - str. 956, S-II-16
8. Sos myśliwski - str. 958, S-II-20
9. Sos musztardowy - str. 957, S-II-19
10. Sos porzeczkowy - str. 960, S-II-25
11. Sos pieczarkowy - str. 959, S-II-22
12. Sos pomidorowy - str. 959, S-II-23,24
13. Sos potrawkowy - str. 961, S-II-26
14. Sos rumiany - str. 962, S-II-28
15. Sos staropolski - str. 962, S-II-29
16. Sos szczypiorkowy - str. 963, S-II-30
17. Sos ziemniaczany - str. 964, S-II-33

Desery i ciasta słodkie

1. Owoce jagodowe z bitą śmietaną - str. 991, D-II-3
2. Krem z malin, poziomek i jeżyn - str. 1010, D-IV-6
3. Jabłka pieczone - str. 998, D-IV-1
4. Jabłka w cieście - str. 909, C-IV-30

Wyk. "Tekst" U-183/5.500/II A5 P-92/AJ.